

LIVING // WELL

Noj qab nyob zoo, muaj kev nyab xeeb thiab txuas nrog

Noj qab nyob zoo, muaj kev nyab xeeb thiab txuas nrog Lub Cuab Yeej Muab Kev Pab Cuam



Hom 05.22

NYOB RAU HAUVE QHOV CUAB YEEJ NO:

Ua Kom Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo.....	1
Nyob Kom Muaj Kev Nyab Xeeb.....	16
Sib Tiv Tauj Tas Li	27
Cov Lus Yuav Tsum Paub.....	38

Cov neeg xiam oob qhab yuav tsum muaj kev noj qab nyob zoo, kev nyab xeeb, thiab sib txuas. Qhov cuab yeej no yuav muab cov hauv kev yooj yim rau tib neeg kom paub tseeb tias koj paub yuav ua li cas rau tag nrho peb yam. Peb xav kom koj muaj cov ntaub ntawv thiab cov cuab yeej ua kom muaj kev noj qab nyob zoo, muaj kev nyab xeeb, thiab txuas nrog thoob plaws koj lub neej thiab tsis yog thaum muaj xwm txheej ceev nkaus xwb. Koj tuaj yeem nrhiav cov ntaub ntawv hloov tshiaib tshaj plaws rau hnub tim hauv peb lub vev xaib ntawm www.wi-bpdd.org.



WISCONSIN PAWG THAWI COJ RAU COV NEEG
MUAJ XIAM OOB QHAB HAUVE KEV LOJ HLOB



Txoj haujlwm no tau txhawb nqa, ib feem los ntawm tus naj npawb nyiaj pab dawb 90DNIQ0004-01-00, los ntawm Asmeskas Tsoom Fvw Saib Xyuas Kev Noj Nyob Hauv Zej Zog, Chav Haujlwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv thiab Tib Neeg 1, Washington, DC 20201. Cov neeg pab ua cov haujlwm nrog rau kev txhawb nqa los ntawm tsoomfwv raug txhawb kom hais tawm yam ywj pheej lawv tshawb pom thiab kev pom zoo. Cov ntsiab lus ntawm kev pom lossis cov kev xav tsis yog li ntawd, yog li ntawd, yuav tsum sawv cev rau ACL tsab cai.



WISCONSIN PAWG THAWJ COJ RAU COV NEEG
MUAJ XIAM OOB QHAB HAUV KEV LOJ HLOB

TSHOOJ NO SUAV NROG:

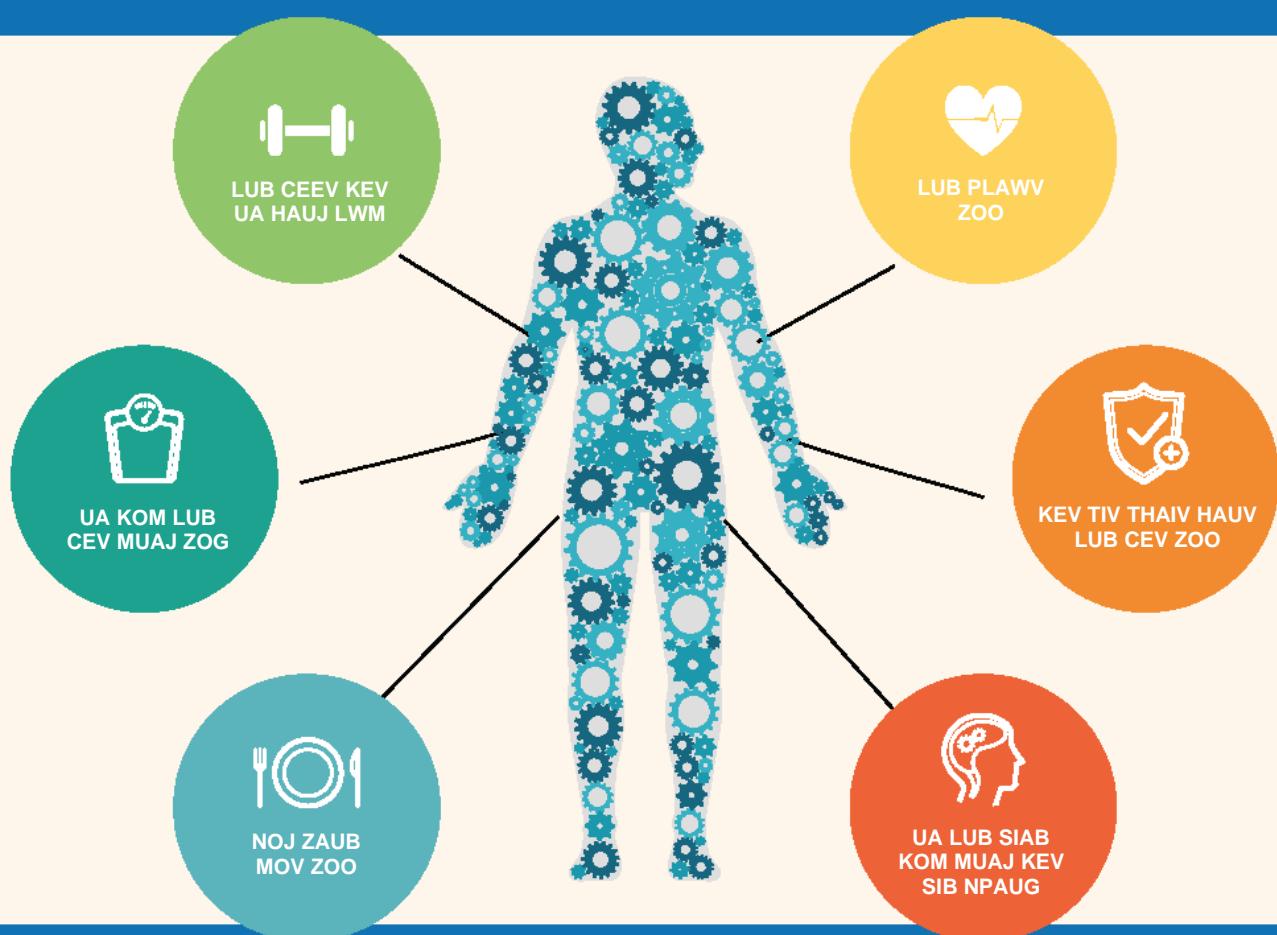
Yuav Ua Li Cas Kom Ua Tau Lub Neej Zoo	2
Yuav Ua Li Cas Txav Koj Lub Cev	2
Yuav Ua Li Cas Kom Noj Tau Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo	5
Saib Xyuas Koj Txoj Kev Noj Qab Haus Huv Fab Kev Puas Siab Puas Ntsws	6
Yuav Ua Cas Thiaj Zam Kom Tsis Txhob Muaj Mob	7
Npaj kom txhij rau Tus Kws Kho Mob	8
Daim Foos Kho Mob	9

UA KOM MUAJ KEV NOJ QAB NYOB ZOO



Yam Koj Yuav Tsum Tau Paub

Paub yuav ua li cas kom muaj kev noj qab nyob zoo yog ib qho tseem ceeb rau lub neej ncua ntev thiab muaj kev noj qab nyob zoo. Cov peev txheej no yuav muab cov tswv yim thiab cov peev txheej pab cuam rau koj kom ua lub neej muaj kev noj qab nyob zoo. Nws yuav suav nrog cov ntaub ntawv hais txog kev tawm dag zog, kev noj zaub mov kom raug, txoj hauv zam kom tsis txhob muaj mob, thaum hu rau tus kws kho mob, thiab muaj kev noj qab haus huv kev fab kev puas siab puas ntsws. Tshooj lus no suav nrog cov foos sib txawv los sau. Koj tuaj yeem ua kom tiav ib daim ntawv hais txog koj txoj kev noj qab haus huv, kev npaj tawm dag zog, thiab cov npe khoom noj.



Yuav Ua Li Cas Kom Ua Tau Lub Neej Zoo



- Ua kom lub cev ua hauj lwm txhua hnub.
- Noj zaub mov zoo nrog rau noj haum tom thawj, tsis txhob noj ntau dhau rau tib zaug.
- Tsis txhob noj zaub mov tsis muaj txiaj ntsig ntau.
- Tsis txhob tiv tshav ntuj ntau heev.
- Mus ntsib koj tus kws kho mob tsis tu ncuia.
- Tsis txhob haus luam yeeb.
- Noj koj cov tshuaj thaum koj tus kws kho mob hais kom noj nws thaum lub sij hawm koj yuav tsum tau noj.
- Yog tias koj haus dej haus cawv, tsuas haus ob peb khob xwb.
- Nco ntsoov haus dej ntau npaum li koj yuav haus tau.
- Thov kev pab yog tias koj siv lwm yam tshuaj thiab nres tsis tau.
- Tiv tauj nrog tsev neeg thiab phooj ywg tas li.
- Yog tias koj xav tau kev pab, nrog koj tus kws kho mob tham.

Yuav Ua Li Cas Txav Koj Lub Cev

Kev txav koj lub cev tuaj yeem ua rau koj hnov tau tias zoo dua, txav mus los zoo dua, thiab pw tsaug zog zoo dua. Nws tseem tuaj yeem pab t xo tau kev ntxhov siab rau ntau tus neeg ntxiv. Txawm tias tawm dag zog me ntsis xwb los tuaj yeem ua rau koj noj qab haus huv zoo dua qub tau. Nrhiav ib tus phooj ywg tawm dag zog nrog ua ib yam dab tsi lom zem ua ke. Yog tias koj xav tau kev txhawb nqa kom txav koj lub cev, nco ntsoov suav nrog qhov ntawd hauv koj txoj phiaj xwm. Cov neeg yuav tsum ua yam tsawg kawg 150 feeb hauv ib lub lim tiam ntawm kev txav mus los. Koj tuaj yeem txuas ntxiv ua tau qhov no tag nrho ib lub lim tiam. Cov neeg yuav tsum tawm dag zog los txhawb lawv cov cev nqaij 2 zaug hauv ib lub lim tiam. Koj tuaj yeem siv yam koj muaj hauv koj lub tsev xws li kua zaub, ib nkas loos mis los sis ib lub hnab qos yaj ywm.

Cov hauv kev yooj yim los ua kom koj tawm dag zog ntau ntxiv:

- Siv cov ntaiv nce es tsis txhob siv lub tshuab nqa.
- Yog tias koj tsav tsheb, nres kom deb ntawm qhov chaw koj yuav mus.
- Ntxuav koj lub tsev los sis ua tej hauj lwm ntawm vaj.
- Sawv thiab txav mus los hauv txhua teev.
- Taug kev mus sab nraum zoov txhua hnub.
- Kom ib tug neeg pab koj txav koj lub cev.
- Ua ntau yam kev tawm dag zog.
- Sim ib qhov kev tawm dag zog hauv lub rooj zaum.



Koj yuav tsum tham nrog koj tus kws kho mob ua ntej koj pib ib yam kev tawm dag zog tshiab.

Kev Li Kev Tawm Dag Zog Hauv

Lub Cev Txhua Hnub

Lub Lim Tiam: _____ Hli: _____

Hnub Monday		
Lub sij hawm ntawm hnub	Hom Kev Tawm Dag Zog	Feeb

Hnub Tuesday		
Lub sij hawm ntawm hnub	Hom Kev Tawm Dag Zog	Feeb

Hnub Wednesday		
Lub sij hawm ntawm hnub	Hom Kev Tawm Dag Zog	Feeb

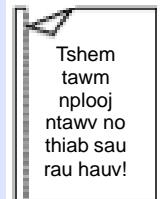
Hnub Thursday		
Lub sij hawm ntawm hnub	Hom Kev Tawm Dag Zog	Feeb

Hnub Friday		
Lub sij hawm ntawm hnub	Hom Kev Tawm Dag Zog	Feeb

Hnub Saturday		
Lub sij hawm ntawm hnub	Hom Kev Tawm Dag Zog	Feeb

Hnub Sunday		
Lub sij hawm ntawm hnub	Type of Activity	Feeb

Cov Lus Sau Tseg		



Tsim ib Daim Ntawv Teev Khoom Noj

Txiv Hmab Txiv Ntoo	

Cov Hmoov Nplej (Khob Cis, Pasta, Mov, Cov Cereal)	

Mis (Mis, Mis Qaub, Mis Khov)	

Zaub	

Pos Tees	
(Nqaij, Nqaij Nruab Deg, Taum thiab Noob Taum, Noob Txiv, Qe)	

Lwm Yam	

Yuav Ua Li Cas Kom Noj Tau Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo

- Noj ntau yam zaub thiab ntxiv zaub mov kom ntau ntawm koj lub phaj nrog cov khoom noj no.
- Txaus siab noj cov txiv hmab txiv ntoo thiab tsis yog kua txiv hmab txiv ntoo xwb. Tau txais ntau yam khoom xws li txiv berries, txiv apple, los sis txiv tsawb.
- Noj cov hmoov nplej sib txaww uas yog qhob cij, pasta, cereals. Sim thiab noj tag nrho cov hmoov nplej los sis nplej. Tsis txhob noj cov hmoov nplej dawb ntau.
- Txaus siab noj ntses, nqaij qaib, nqaij ntshiv, taum, noob txiv thiab qe uas yog cov pos tees.
- Tau txais ntau yam mis nyuj hauv yam me dua. Cov mis nyuj yog mis qaub, mis nyuj, mis khov. Saib rau cov kev xaiv muaj roj tsawg.
- Sim thiab tsis txhob noj zaub mov ntau dhau xws li qos yaj ywm kib ua daim, dej qab zib, ncuav qab zib, khoom noj nrog thiab khoom qab zib. Xav txog kev noj qee yam ntawm cov zaub mov no ib zaug xwb.
- Xaiv cov khoom noj txom ncauj zoo.
- Tsis txhob noj ntau dhau thiab siv koj lub sij hawm noj.



Yog tias koj xav tau kev pab them nqi zaub mov, txheeb xyuas cov peev txheej pab cuam no
<https://www.dhs.wisconsin.gov/publications/p1/p16013.pdf> los sis hu rau 1-800-362-3002.



Saib Xyuas Koj Txoj Kev Noj Qab Haus Huv Fab Kev Puas Siab Puas Ntsws

Cov neeg xiam oob qhab kuj tseem tuaj yeem muaj kev mob puas siab puas ntsws tau thiab. Qhov no yog qee txoj hauv kev uas tib neeg yuav xav tias thaum lawv muaj kev txhawj xeeb txog kev puas siab puas ntsws:

- Kev tu siab tsis tu ncuia
- Tsis txaus siab rau tej yam, koj tau ua yav dhau los
- Muaj kev npau taws los sis chim siab
- Kev pw tsaug zog ntawm dua los sis tsis tuaj yeem pw tsaug zog/ hloov hauv kev pw tsaug zog
- Tsis hnov tshaib plab los sis noj ntawm dua kom hnov tau tias zoo dua
- Muaj teeb meem nco txog tej yam los sis kev mob siab rau
- Xav tias nkees
- Kev txhawj xeeb txog tej yam
- Tsis xav nrog neeg nyob suav nrog koj tsev neeg los sis phooj ywg
- Tsis xav mus rau qhov chaw los sis ua tej yam uas koj nyiam ua
- Hnov tau tias tsis tuaj yeej tswj siab tau, ntxhov siab los sis ntshai
- Kev xav ntawm kev ua phem rau koj tus kheej los sis ntawm kev tuag



Yog tias koj xav tias yuav ua rau koj tus kheej raug mob los sis tuag, hu rau Tus Xov Tooj Tiv Thaiv Kev Tua Tus Kheej ntawm 800-273-TALK (8255)

Kuv yuav ua li cas thiaj li muaj kev ntxhov siab tsawg?

- Txuas nrog cov neeg uas txhawb nqa koj. Tham nrog koj tsev neeg, phooj ywg, thiab cov neeg txhawb nqa.
- Sim thiab ua kom tus kheej kom muaj hauj lwm tas li. Yog tias koj tuaj yeem ua kom ua hauj lwm tas li, qhov ntawd yuav ua rau koj tshem koj lub siab tawm ntawm qhov koj txhawj xeeb txog.
- Tau txais qee yam kev tawm dag zog. Kev txav koj lub cev tuaj yeem pab koj zoo siab thiab pab koj tsaug zog tau zoo.
- Ua ib yam dab tsi rau lwm tus. Qee zaum kev pab lwm tus tuaj yeem ua rau koj hnov tau zoo dua.
- Siv kev ua kom siab tus kho los sis kev nco qab los pab ua kom koj tus kheej siab txias.
- Xyaum ua pa tob-tob.
- Lees tias koj tsis tuaj yeem hloov txhua yam thiab ua ib txoj kev npaj rau yav tom ntej tau.

Yuav ua li cas yog kuv xav tau kev pab ntxiv rau kuv txoj kev noj qab haus huv fab kev puas siab puas ntsws?

- Nrog koj tus kws kho mob tham txog kev kho mob los sis tshuaj kho mob.
- Nrhiav ib tus kws kho mob tham txog seb koj xav li cas.
- Noj tshuaj los pab koj nrog yam uas koj hnov tau.



Yuav Ua Cas Thiaj Zam Kom Tsis Txhob Muaj Mob



Txhob kov koj lub ntsej muag



Tsis txhob tuav tes



Ntxuav tes ntev li 20 xev kees



Tsis txhob noj khoom los sis dej haus sib koom



Nyob deb ntawm cov neeg mob.



Siv cov tshuaj ntxuav tes thaum koj tsis tuaj yeem ntxuav tes tau.



Ntxuav cov khoom thiab qhov chaw kom tshem tau cov kab mob.



Tau txais koj cov tshuaj tiv thaiv kab mob.

Npaj mus ntsib Tus Kws Kho Mob

Kuv yuav tsum paub dab ts'i thaum kuv mus ntsib Tus Kws Kho Mob?

Kev mus ntsib Tus Kws Kho Mob tsis tu ncua yog ib feem tseem ceeb ntawm kev noj qab haus huv. Qee tus neeg yuav tsum tau mus ntsib lawv Tus Kws Kho Mob ntau tab sis lwm tus tsuas yog mus ntsib lawv tus kws kho mob ib xyoos ib zaug xwb. Txawm hais tias koj yuav mus ntau npaum li cas los xij nws tseem ceeb heev kom paub tias yuav ua li cas tawm tswv yim rau koj tus kheej thaum koj qhov kev teem caij.

Yog vim li cas thiaj mus cuag Tus Kws Kho Mob:

- Kev tshuaj xyuas feem dav kom muaj kev noj qab nyob zoo.
- Hnou mob tab sis tsis paub yog vim li cas.
- Yuav kho mob, raug mob, los sis muaj teeb meem rau kev mob tsis tu qab.

Teeb kuv lub sij hawm teem nrog Tus Kws Kho Mob:

- Hu rau Tus Kws Kho Mob lub chaw ua hauj lwm los ua kev teem caij.
- Qhia rau tus kws txais tos txog koj tus kws kho mob lub npe.
- Qhia tias vim li cas koj thiaj xav mus ntsib Tus Kws Kho Mob.
- Tus neeg txais tos yuav qhia hnub thiab sij hawm.
- Yog tias koj tuaj yeem nkag mus rau lub sij hawm ntawd tau, qhia rau lawv tias yog lub sij hawm zoo thiab sau hnub thiab sij hawm.
- Yog tias koj mus tsis tau raws lub sij hawm ntawd, thov rau lwm lub sij hawm teem caij los sis hnub tim.
- Ua kev npaj thauj mus los rau Tus Kws Kho Mob.
- Tej zaum koj yuav xav ua ib daim ntawv teev cov lus nug los nug Tus Kws Kho Mob.



Hais txog kuv

Teb kom tiav daim foos no thiab nqa nrog koj thawj zaug koj mus ntsib koj tus kws kho mob.

Nyob zoo _____ Kuv lub npe hu ua _____ Kuv nyiam kom hu ua _____

Kuv yog ib tus neeg muaj kev xiam oob qhab thiab kuv xav kom koj nkag siab tias kuv qhov kev xiam oob qhab cuam tshuam li cas rau kuv thiab kuv yuav sib txuas lus li cas. Nws yog ib qho tseem ceeb uas koj pom kuv ua ib tug neeg ua ntej thiab koj yuav tsum kho kuv zoo li tag nrho koj cov neeg mob. Kuv tus neeg txhawb nqa kuj tseem tuaj yeem pab kuv sib txuas lus nrog koj thiab tuaj yeem pab kuv soj qab hnub no thiab.

Kev tuav pov hwm	_____
MA#	_____

Tus neeg tuaj nrog kuv yog: _____

Kuv thawj tus neeg txhawb nqa yog: _____

Kuv pab pawg txhawb nqa yog:

Cov neeg hauv tsev neeg	_____	Tus Neeg Saib Xyuas Tus Tib Neeg	_____
Tus kws cob qhia hauj lwm	_____	Neeg Zej Zog	_____
Tus Neeg Saib Xyuas	_____	Tus Kws Txhais Lus	_____
Tus Thawj Tswj Qhov Kev Kho Mob	_____	Lwm yam	_____

Kuv ua hauj lwm:

Kuv txoj hauj lwm yog: _____

Teev hauv ib lub lim tiام: _____

Kuv cov kev fab tshuaj suav nrog:

Khoom noj khoom haus: _____

Tshuaj kho mob: _____

Lwm yam (latex, thiab lwm yam): _____

Qhov kuv xav kom koj paub txog qhov kuv qhov kev xiam oob qhab cuam tshuam rau kuv li cas:

Kuv qhov teeb meem tshwm sim thiab/los sis ua tiv zoo saib yog: _____

Tshem cov
nplooj
ntaww no
tawm thiab
sau rau
hauv!

Lub Cev:

Kuv taug kev yam tsis muaj leej twg pab	
Kuv maj mam taug kev los sis taug kev tus pas nrig	
Kuv siv lub rooj zaum muaj log	
Kuv xav tau kev pab kom tau rau ntawm lub rooj kuaj mob	
Kuv yuav tsum tau nqa mus rau lub rooj kuaj mob	
Kuv xav mus kuaj hauv kuv lub rooj zaum	
Lwm yam	

Kev Sib Txaas Lus:

Kuv tuaj yeem hais lus rau kuv tus kheej. Thov, sim los mloog	
Kuv hais tsis tau	
Kuv lag ntseg los sis tsis hnov lus zoo	
Kuv tus khub tuaj yeem pab kom koj nkag siab	



Kuv tuaj yeem sib txaas lus los ntawm:

Khoos phis tawj/ lwm yam khoom siv sib txaas lus	
Cov duab	
Kuv muaj ntaub ntawv sau khaws cia	
Piav tes txhais lus	

Kev Nkag Siab:

Kuv tuaj yeem nkag siab txog qhov koj hais rau kuv	
Kuv nyiam cov ntsiab lus yooj yim thiab cov kauj ruam lus qhia	
Kuv tso siab rau tus neeg nrog kuv kom nkag siab cov ntsiab lus ntawm qhov koj qhia kuv	

Kuv Qhov Xwm Txheej ua neej nyob:

Kuv tus kheej lub tsev/chav tsev	
Txhawb kev ua neej nyob ib puag ncig	
Kuv tsev neeg lub tsev	
Hauv ib pab pawg lub tsev	
Lwm yam	

Tej Yam uas Kuv tso siab rau lwm tus los pab kuv yog:

Kev saib xyuas tus kheej	
Sau ntawv yuav tshuaj	
Kev noj tshuaj	
Kev npaj plusa zaub mov	
Kev Thauj Mus Los	
Lwm yam	

COV TSHUAJ UAS TAM SIM NO KUV TAB TOM NOJ:

Tshuaj kho mob	Cov lus qhia/ qhov ntau	Lub Hom Phiaj	Qhia yuav tshuaj los ntawm	Hnub pib

Keek Kwm Kev Noj Qab Haus Huv

LUS QHIA MUAJ
TXIAJ NTSIG ZOO

Ua kom tiav daim foos no thiab ua ntaub ntawv hauv cov khoom siv. Qhov no yuav pab tsim kom muaj keeb kwm kho mob thiab pab koj npaj rau kev mus ntsib kev noj qab haus huv yav tom ntej.

Lub Npe	Hnub Nyoog/Hnub Yug
Chaw Nyob	Nroog/Xeev/Tus Zauv Chaw Nyob
Tus Xov Tooj	Tus Thawj Pab Txhawb Nqa Tus Kheej tus lej xov tooj
Tus Thawj Kws Kho Mob	Tsev Kuaj Mob
MA/Tus lej kev tuav pov hwm	

Cov kws kho mob kuv tau mus ntsib hauv ob xyoos dhau los:

Lub Npe	Lub Iaj Thawj

Kuv tab tom kho mob los sis tau kho mob rau:

Tus Mob	Tam sim no (Kos rau lub npov/kab)	Hnub Kuaj Xyuas
Ntshav Siab/Qis		
Mob Ntshav Qab Zib		
Qaug Dab Peg		
Mob Caj Dab		
Muaj Kev Ntxhov Siab thiab Nyuaj Siab		
Kab mob zais zis		
Mob Plab/Plab Haw		
Teeb meem mob plab		
Teeb meem kev ua pa		
Teeb Meem Lub Plaww		
Mob Khees Xaws		
Lwm yam		

Kuv cov kev fab tshuaj:

Cov koom noj koom haus	Cov Tshuaj Kho Mob	Lwm yam

Cov ntaub ntawv teev txog kev tiv thaiv lub cev:

Kev Tiv Thaiv Hauv Lub Cev	Hnub Tim	Kev Tiv Thaiv Hauv Lub Cev	Hnub Tim

Kuv tsev neeg keeb kwm kev noj qab haus huv:

Tus neeg hauv tsev neeg	Kev kuaj mob thiab hnub tim	Kev kuaj mob thiab hnub tim	Kev kuaj mob thiab hnub tim
Niam			
Txiv			
Tij laug			
Tus muam			

Kuv li keeb kwm tshuaj noj:

Tshuaj kho mob	Cov lus qhia/qhov ntau	Lub Hom Phiaj	Qhia yuav tshuaj los ntawm	Hnub pib	Hnub tsum

Cov Lus Qhia Muaj Txiaj Ntsig Zoo

Cov neeg mob uas nug cov lus nug thiab ua lub luag hauj lwm tseem ceeb:



muaj kev zoo siab
dua nrog lawv txoj
kev saib xyuas



txiav txim siab zoo txog
lawv tus kheej txoj kev
kho mob



pom kev txhim kho nrog
lawv kev noj qab haus huv
ntau dua li cov uas tsis ua

Npaj rau koj lub sij hawm teem tseg:

- Nug ib tus neeg mus rau koj lub sij hawm teem caij nrog koj los pab koj nkag siab thiab nco qab cov lus teb rau koj cov lus nug.
- Sau daim ntawv kho mob uas suav nrog txhua yam mob tam sim no, kev phais yav dhau los los sis kev mob nkeeg thiab coj tuaj rau koj lub sij hawm teem tseg. Sau daim foos uas koj ua tau zoo tshaj plaws thiab suav nrog koj tsev neeg cov keeb kwm kho mob thiab koj daim ntawv teev tshuaj tam sim no.
- Nqa cov lus nug rau koj lub sij hawm teem caij txog koj txoj kev noj qab haus huv. Nug cov tseem ceeb ua ntej. Qhia rau tus kws saib xyuas neeg mob thiab cov neeg ua hauj lwm paub tias koj tau nqa cov lus nug tuaj nrog.
- Kev nkag siab txog qhov kws kho mob hais yog qhov tseem ceeb. Sau ntawv cia thiab/los sis kom tus neeg nrog koj sau ntawv cia. Yog tias koj tsis nkag siab qhia rau tus kws kho mob los sis tus kws saib xyuas neeg mob thiab hais kom lawv rov hais dua los sis sau rau koj.
- Thaum nws tau hais kom koj mus rau cov kauj ruam tom ntej thov tus kws kho mob los sis tus kws saib xyuas neeg mob sau nws rau koj. Nug cov lus nug yog tias koj tsis nkag siab qhov tus kws kho mob los sis tus kws saib xyuas neeg mob tau hais rau koj.
- Siv daim foos Ntsiab Lus ntawm Kev Mus Ntsib (Xim Xiav Kaj)
- Feem ntau lub chaw ua hauj lwm yuav muab cov ntawv luam tawm rau koj txog qhov tshwm sim ntawm lub sij hawm teem tseg. Nco ntsoov thov ib daim ntawv theej ntawm daim ntawv ntawd thiab xyuas kom tseeb tias koj qhov kev teem caij tom ntej tau teev nyob rau hauv daim ntawv lawm.

Koj kuj tseem yuav tau soj qab xyuas nrog koj tus kws kho mob:

- Yog tias koj tab tom muaj kev phiv tshuaj los ntawm kev kho mob, kev kuaj mob, kev phais mob thiab/los sis tshuaj
- Yog tias koj cov tsos mob hnyav dua tuaj
- Txhawm rau kom tau txais cov txiaj ntsig ntawm qhov kev kuaj thiab/los sis cov lus nug txog cov txiaj ntsig kev kuaj.



Tshem
tawm nplooj
ntawv no
thiab sau
rau hauv!



TEEB KOJ LUB SIJ HAWM TEEM CAIJ KHO MOB

Cov cuab yeej no tuaj yeem pab koj hu rau koj tus kws kho mob kom teem caij tau

YAM YUAV TSUM NPAJ KOM TXHIJ:

- Daim qhia hnub hli
- Koj daim npav tuav pov hwm
- Tus kws kho mob lub npe
- Tus kws kho mob tus lej xov tooj
- Koj qhov chaw nyob thiab tus xov tooj
- Koj Lub Hnub Yug (DOB)

HU (SCRIPT):

Nyob zoo kuv lub npe hu ua _____

Kuv xav teem sij hawm teem caij nrog _____

Qhov kuv hu yog vim _____

Muab rau hnub twg thiab lub sij hawm twg? _____

Kuv lub sij hawm teem caij ntev npaum li cas? _____

Kuv puas tuaj yeem tau txais sij hawm ntxiv rau kuv qhov kev teem caij?

Kuv xav tau sij hawm ntxiv vim: _____

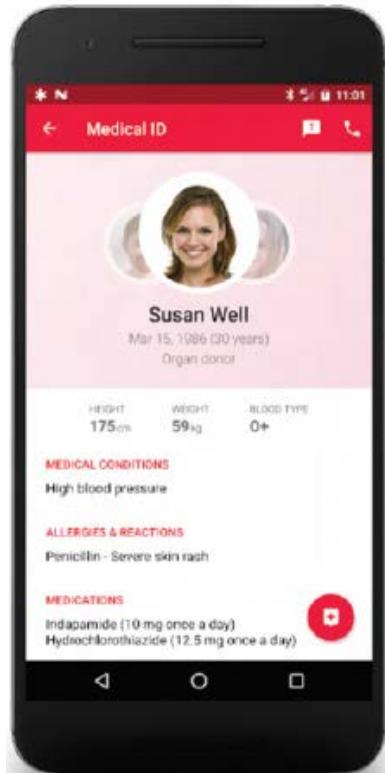
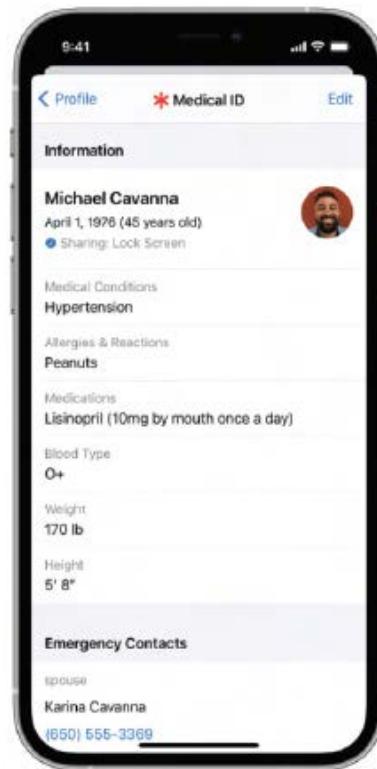
ROV QAB UA NTXIV:

Tsis ua li cas, yog li kuv lub sij teem tseg nrog _____ nyob rau _____

Yuav Siv Lub App Health Li Cas

Hauv Xov Tooj IPhone

- Qhib lub app Health thiab taum rau qhov Summary (Lub Ntsiab Lus).
- Taum rau koj koj daim duab profile nyob rau saum ces kaum sab xis.
- Hauv qab koj daim duab profile, taum rau Medical ID.
- Taum rau Edit (Kho) nyob rau saum ces kaum sab xis.
- Txhawm rau ua kom koj tus Medical ID (ID Kho Mob) siv tau ntawm lub xauv nab cos ntawm koj lub xov tooj iPhone, qhib qhov Show When Locked (Saib Thaum Xauv). Thaum muaj xwm txheej ceev, qhov no muab cov ntaub ntawv rau cov neeg uas xav pab. Txhawm rau qhia koj li Medical ID nrog cov neeg teb xwm txheej ceev, qhib Share During Emergency Call (Qhia Thaum Hu Xov Xwm Txheej Ceev). Thaum koj hu los sis xa ntawv mus rau cov kev pab cuam xwm txheej ceev ntawm koj lub xov tooj iPhone los sis Lub Moos Apple, koj li Medical ID yuav cia li muab faib qhia rau cov kev pab cuam xwm txheej ceev.
- Sau cov ntaub ntawv kho mob xws li koj hnub yug, kev fab tshuaj, thiab hom ntshav.
- Taum rau Done (Tiav Lawm).



Hauv xov tooj Android

- Rub tawm lub app Medical ID (Pub Dawb)
- Tso cai rau Medical ID nkag mus rau koj lub cuab yeej qhov chaw thiab ua thiab tswj kev hu xov tooj. Qhov no yog li koj tuaj yeem pom thaum muaj xwm txheej ceev, koj tuaj yeem nrhiav tau cov tsev kho mob nyob ze, thiab koj tuaj yeem hu xov tooj los ntawm lub app no tau.
- Ntxiv koj lub npe, duab, thiab tag nrho cov ntaub ntawv koj xav kom lwm tus paub txog koj txoj kev noj qab haus huv xws li koj hom ntshav, qhov siab, qhov hnyav, yog tias koj yog ib tus neeg pub koom nruab nrog cev, kev kho mob, kev fab tshuaj thiab tshuaj tiv thaiv, tshuaj, thiab ntawv kho mob.
- Sau koj lub npe hu rau xwm txheej ceev hauv koj cov ntawv kho mob, lub app yuav pom lawv cov ntaub ntawv tiv tauj.
- Taum rau cov cim kos nyob rau lub kaum sab xis kom tiav koj qhov profile.
- Hauv koj qhov chaw Teeb (Settings), taum rau "Lock screen." Qhib lub xauv nab cos. Nws tseem ceeb heev uas yuav tau ua qhov no kom koj cov ntaub ntawv tuaj yeem saib tau thaum muaj xwm txheej ceev. Muaj peb txoj kev xaiv sib txawv rau kev qhia koj li Medical ID. Xaiv qhov koj nyiam tshaj plaws.

TSHOOJ NO SUAV NROG:

Koj Muaj Cai	17
Yuav Qhia Txog Kev Ua Phem Li Cas.....	18
Kuv Txoj Phiaj Xwm Ua Hauj Lwm.....	19
Kuv Qhov Kev Hu Xov Tooj Tau Zwm Cia.....	20
Kuv Lub Tsev Muaj Kev Nyab Xeeb	21
Xov Tooj Pab Los Ntawm Cheeb Tsam Nroog.....	23
Lwm Cov Peev Txheej	26

NYOB KOM MUAJ KEV NYAB XEEB



Muaj ntau yam uas koj tuaj yeem ua tau kom nyob nyab xeeb qhov chaw koj nyob, ua hauj lwm, thiab mus. Tshooj lus no yuav pab koj kawm txog kev nyab xeeb hauv koj lub tsev thiab hauv zej zog, yuav thov kev pab li cas yog tias muaj ib yam dab tsi tshwm sim rau koj, thiab yuav nrhiav tau qhov twg ntxiv txog kev nyab xeeb.

- Koj tuaj yeem hu rau koj tus thawj tswj kev saib xyuas los sis tus kws pab tswv yim IRIS tam sim ntawd kom nug txog kev txhawb nqa ntxiv yog tias koj xav tias koj xav tau lawv. Tus lej rau koj tus thawj tswj kev saib xyuas los sis tus kws pab tswv yim IRIS yuav tsum nyob nrog koj phau ntawv koom nrog los sis phau ntawv qhia tus neeg koom.



- Koj tuaj yeem hu rau koj Lub Chaw Pab Cuam Cov Neeg Laus thiab Xiam Oob Qhab (ADRC) kom tau txaos cov ntaub ntawv ntau ntxiv txog cov peeve txheej yog tias koj qhov xwm txheej tau hloov. Koj tuaj yeem nrhiav tus lej rau koj cheeb tsam ADRC ntawm no: <https://www.dhs.wisconsin.gov/adrc/consumer/index.htm>
- Koj tuaj yeem hu rau 2-1-1 kom tau txaos kev pab ntxiv uas tej zaum yuav muaj nyob hauv koj cheeb tsam xws li kev pab vaj tse thiab zaub mov. Koj tseem tuaj yeem sau ntawv COVID19 mus rau 211- 211 los sis mus saib 211wisconsin.org
- Yog tias koj muaj teeb meem kev puas siab puas ntsws, koj tuaj yeem hu rau koj lub cheeb tsam nroog txoj tus xov tooj pab cuam kev kub ntxhov. Cov lej nyob ntawm no: <https://www.preventsuicidewi.org/county-crisis-lines>. Koj kuj tseem tuaj yeem hu tau rau Tus Xov Tooj Pab Txhawb Kev Puas Tsuaj: 1-800-985-5990 los sis sau ntawv **TalkWithUs** mus rau 66746. Yog tias muaj xwm txheej ceev, hu rau 911

Koj Muaj Cai

Txhua leej txhua tus muaj qee txaq cai uas tsis tuaj yeem tshem tawm mus tau ntawm laww. Cov no yog hu ua tib neeg txaq cai. Koj kuj tseem muaj cai raws li ib tug neeg nyob hauv Lub Teb Chaws Mes Kas. Yog tias koj nyob hauv kev saib xyuas ncuas sij hawm ntev, koj muaj cai uas yuav tsum tau ua nrog cov kev pab cuam thiab kev txhawb nqa uas koj tau txais los ntawm koj Lub Koom Haum Saib Xyuas Uas Tau Txais Kev Tswj Xyuas los sis IRIS Lub Chaw Hauj Lwm Muab Kev Pab Tswv Yim. Nov tsuas yog qee qhov piv txwv ntawm koj txaq cai xwb:

- Koj muaj cai nyob kom nyab xeeb hauv koj tsev.
 - Koj muaj cai kom tsis txhob raug tsim txom thiab tsis saib xyuas.
 - Koj muaj cai rau cov kev pab cuam thiab kev txhawb nqa uas koj xav tau kom muaj kev noj qab nyob zoo thiab muaj kev nyab xeeb.
 - Koj muaj cai qhia rau koj tus thawj tswj saib xyuas los sis tus kws pab tswv yim IRIS yog tias koj tsis txaus siab rau qhov kev pab cuam los sis xav tias koj xav tau kev hloov pauv rau koj cov kev pab cuam.
 - Koj muaj cai tau txais kev pab los ntawm koj tus kws kho mob los sis tsev kho mob thiab lawv tsis tuaj yeem tsis lees txais kev saib xyuas vim koj qhov kev xiam oob qhab.
 - Koj muaj cai rau phooj ywg thiab koom nrog hauv koj lub zej zog.



Yog tias ib qho ntawm cov cai no raug tshem tawm los sis koj tsis xav tias koj tuaj yeem muaj kev nyab xeeb nrog kev txhawb nqa thiab kev pab cuam koj muaj tam sim no, **hu los sis xa email rau koj tus thawj tswj kev saib xyuas los sis tus kws pab tswv yim IRIS thiab nug lawv seb yuav hloov pauv li cas.** Yog tias koj tsis muaj tus thawj tswj kev saib xyuas los sis tus kws pab tswv yim IRIS, los sis yog tias koj tsis tau hnov los ntawm lawv ntau tshaj 24 teev tom qab tiv tauj, nws muaj lwm txoj hauv kev kom tau txais kev pab.

Nyem rau ntawm cov kab txuas pdf hauv qab no rau peb li Kev Sib Tham Txog Txoj Cai Cov Khoom Siv rau Cov Kws Muab Kev Pab Cuam, Tus Kws Pab Tswv Yim Rau Tus Kheej thiab Tsev Neeg. Los sis mus saib rau www.wibpdd.org mus rub tawm tau nws ntawm peb lub vev xaib.

Tus Kws Muab Kev Pab Cuam

LIVING WELL

Healthy, Safe and Connected

Let's Talk About Rights: A Guide for Self-Advocates

Kev Pab Tswv Yim Rau Tus Kheei

Tsev Neeg/Tus Neeg Saib Xyuas

Yuav Txheeb thiab Tshaj Tawm Li Cas Txog Kev Tsim Txom

Kev Txheeb Txog Kev Tsim Txom thiab Kev Tsis Saib Xyuas

Cov neeg xiam oob qhab muaj feem ntau dua rua kev ntsib kev tsim txom hauv tsev neeg, kev ua phem quab yuam deev, thiab kev tsim txom rau qhov ntau dua qub. Kev siv dag zog, kev tsim txom lub cev, thiab kev quab yuam rau cov neeg xiam oob qhab feem ntau tuaj yeem sib txaww dua li lwm yam kev tsim txom los sis kev ua phem hauv lwm tsev neeg.

Muaj ntau hom kev ua phem thiab kev tsis saib xyuas sib txaww. Nov yog qee cov kev piv txwv:

- **Kev Tsim Txom Rau Lub Cev** – De, thawb, kev thawb
- **Kev Tsim Txom Fab Kev Xav** – Hu koj tias rog, dab tuag, hais lo lus-As. Hais tej yam xws li "tsis muaj leej twg yuav xav nrog koj li", los sis tso cov duab los sis lwm yam koom uas tsim txom kom koj mob siab
- **Kev Quab Yuam Deev** – Kov lub cev thiab chaw ntiag tug thaum koj tsis xav kom kov
- **Kev Siv Nyiaj Txiaq Txhaum Cai** – Kev coj koj cov nyiaj thiab siv nws rau lawv tus kheej
- **Tsis saib xyuas** – Cia koj nyob ib leeg thaum lawv yuav tsum tsis txhob tawm sab nraud; Tsis txhob hais daws txog lub tsev uas tsis muaj kev nyab xeeb xws li tsis muaj cua sov, hluav taws xob, los sis dej siv; Koj cov kev xav tau tsis raug txhim kho, xws li kev da dej, kev siv chav dej, hnav khaub ncaws, kev noj mov, kev tawm dag zog.

Tshaj Qhia Txg Kev Quab Yuam thiab Kev Tsis Saib Xyuas

Cov neeg xiam oob qhab yuav tau ntsib ntau yam kev tsim txom. Qhov no tuaj yeem yog kev quab yuam lub cev, quab yuam deev los sis kev quab yuam siab ntsws los sis kev quab yuam rau sab nyiaj txiaq.

Yog tias koj yog ib tus neeg muaj kev xiam oob qhab uas raug teeb meem rau kev raug tsim txom:	Yog tias koj pom los sis tau hnov txog kev tsim txom los ntawm tus neeg xiam oob qhab:
<ol style="list-style-type: none">Qhia rau ib tus neeg laus los sis ntau tus uas ntseeg siab tau uas tuaj yeem pab koj txheeb xyuas seb yuav qhia li cas.Hu rau tub ceev xwm lub chaw hauj lwm kev saib xyuas hauv koj cheeb tsam – 911, yog tias koj xav tau kev pab cuam los sis txaus ntshai tam sim ntawd.Hu rau Qhov Chaw Muab Kev Pab Cuam Tiv Thaiv Rau Cov Neeg Laus – Txhua Lub Cheeb Tsam Nroog muaj cov kev pab cuam no.	<ol style="list-style-type: none">Qhia ib los sis ntau lub koom haum uas ua hauj lwm nrog ib tus neeg. Lawv tuaj yeem pab nrog daim ntawv tshaj tawm.Hu rau tub ceev xwm lub chaw hauj lwm kev saib xyuas hauv koj cheeb tsam – 911, yog tias koj xav tau kev pab cuam los sis txaus ntshai tam sim ntawd.Hu rau Qhov Chaw Muab Kev Pab Cuam Tiv Thaiv Rau Cov Neeg Laus – Txhua Lub Cheeb Tsam Nroog muaj cov kev pab cuam no.

Koj tuaj yeem nug tus neeg koj ntseeg siab los pab koj qhia tau. Yog tias lub chaw lis hauj lwm uas koj tshaj tawm tsis tau txais txiaj ntsig, muaj cov peev txheej ntxiv uas tau teev tseg hauv cov cuab yeej no uas tuaj yeem pab tau.

LUS QHIA MUAJ
TXIAJ NTSIG ZOO

Siv nplooj ntawv tom ntej hauv phau ntawv no los npaj ib txoj phiaj xwm ua thaum koj xav tau ua daim ntawv qhia thiab tom qab ntawd soj qab xyuas koj qhov kev hu xov tooj hauv qhov kev hu uas tau zwm cia. Koj tuaj yeem theej cov nplooj ntawv los sis tshawb nrhiav phau ntawv no hauv online tau ntawm:

Kuv Txoj Phiaj Xwm Ua Hauj Lwm

1 Kuv yuav nrog leej twg tham ua ntej?

- Ib tug neeg kuv ntseeg siab. Lawv lub npe hu ua: _____
- Tub Ceev Xwm Lub Chaw Lis Hauj Lwm
- Lub Chaw Muab Kev Pab Cuam Tiv Thaiiv Rau Neeg Laus (APS)

2 Kuv puas yuav nrog lawv tham tim ntsej tim muag los sis tham hauv xov tooj?

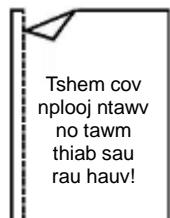
- Kuv yuav mus ntsib lawv
- Kuv yuav hu rau lawv hauv xov tooj. Lawv tus lej xov tooj yog: _____

3 Kuv yuav hais dab tsi?

- Nws tshwm sim rau leej twg? _____
- Leej twg yog tus ua kom tshwm sim? _____
- Muaj dab tsı tshwm sim? _____
- Nws tshwm sim thaum twg? _____
- Nws tshwm sim qhov twg? _____
- Puas muaj lwm tus neeg nyob ntawd? _____
- Puas muaj lwm yam uas kuv xav hais? _____

4 Kuv xav kom dab tsı tshwm sim ntxiv?

- Saib xyuas kuv tus kheej kom nyab xeeb
- Tawm ntawm qhov xwm txheej
- Kom ib tug neeg tshawb xyuas
- Kawm ntxiv txog kuv txoj cai
- Lwm yam: _____
- Koom tes nrog tus kws pab tswv yim
- Kawm txog kev tiv thaiiv kuv tus kheej
- Nrhiav ib tug tshiab los txhawb nqa kuv yam tsis tu ncua



Kuv Qhov Kev Hu Xov Tooj Tau Zwm Cia

(Theej cov ntawv ntawm nplooj ntawv no yog tias koj xav tau ntau qhov chaw sau koj cov xov tooj)



HU # _____

Kuv tau hu rau leej twg? _____



Kuv tau hu thaum twg?

- Hnub Twg? (Hli/Hnub/Xyoo) (____/____/____)
- Lub sij hawm twg?



Kuv puas tau hais lus los sis faj lus cia rau ib tug neeg twg?

- Kuv tau tham nrog ib tug neeg. Kuv tau hais rau leej twg? (Lub npe, lub luag hauj lwm, chaw ua hauj lwm)

- Kuv faj lus cia. Kuv tau faj lus cia rau leej twg? (Lub npe, lub luag hauj lwm, chaw ua hauj lwm)

- Lawv hais dab tsi?



Lis Qhia Paub: *Yog tias koj kaw lus cia, npaj hu rov qab rau hnub tom qab.*

Yuav Ua Dab Tsi Ntxiv? (Lawv puas yuav soj qab xyuas? Puas muaj lwm tus hu?)

Lis Qhia Paub: *Yog tias koj tham nrog ib tug neeg, nug lawv seb cov kauj ruam tom ntej yog dab tsi.*

Kuv Txoj Phiaj Xwm Tsev Nyab Xeeb

Koj muaj cai nyob kom nyab hauv koj tsev. Kev nyob hauv koj lub tsev tau yam muaj kev nyab xeeb txhais tau tias muaj kev nkag mus rau qhov chaw hauv koj lub tsev uas koj siv, muaj cov khoom koj xav tau, thiab muaj cov kev txhawb nqa uas koj xav tau rau koj. Siv txoj phiaj xwm no kom paub tseeb tias koj lub tsev muaj tag nrho cov khoom no los yog koj tsis muaj ib txoj phiaj xwm. Yog tias koj xav tau kev pab cuam rau koj txoj phiaj xwm, nug ib tus neeg koj ntseeg siab los sis koj Tus Thawj Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv los sis IRIS Tus Kws Pab Tswv Yim los pab koj ua koj txoj phiaj xwm.

Koj Lub Tsev Puas Muaj Kev Nyab Xeeb?

Tso X rau cov khoom koj muaj:

- Kuv muaj zaub mov noj.
- Kuv muaj cov tshuaj uas kuv xav tau.
- Kuv muaj tej yam khoom ua kom huv si xws li tshuaj zawa plaub hau, xab npum, thiab ntaub siv hauv chav dej.
- Kuv muaj cuu sov, hluav taws xob thiab dej siv.
- Kuv muaj cov kev pab cuam thiab kev txhawb nqa uas tsim nyog thaum kuv xav tau.
- Kuv tuaj yeem txav mus los thiab siv yam kuv xav tau hauv tsev (los sis muaj kev pab cuam tau).
- Kuv tau txais kev pab los ntawm lwm tus yog tias kuv tsev neeg los sis cov neeg zov saib xyuas tsis tuaj yeem pab tau kuv.
- Kuv muaj ib txoj kev los hu thov kev pab cuam.

Yog tias koj lub tsev muaj kev nyab xeeb: Ua raws li koj tab tom ua txuas ntxiv. Koj yuav tsum mus dhau txoj phiaj xwm no dua hauv 6 lub hlis los sis ib xyoos kom paub tseeb tias yam tsis tau hloov LOS SIS yog tias koj tsiv mus, koj yuav tsum mus dhau txoj phiaj xwm hauv koj lub tsev tshiab.

Yog tias koj lub tsev tsis muaj kev nyab xeeb: Hu rau koj tus xov tooj muaj xwm ceev, Tus Thawj Saib Xyuas Kev Saib Xyuas los sis IRIS Tus Kws Pab Tswv Yim. Sau lub npe, xov tooj, thiab email hauv qab no rau cov neeg tuaj yeem pab koj tau txais kev txhawb nqa thiab kev pab cuam koj xav tau.

Yog tias koj muaj xwm txheej ceev: Hu rau 911. Piv txww ntawm thaum hu 911 xws li: hluav taws kub hauv koj lub tsev, muaj ib tug neeg raug mob, ib tug neeg ntaus koj, ib tug neeg xav tau kev pab cuam rau sab kev kho mob, los yog ib tug neeg tab tom nrhiav txoj hauv kev nkag mus rau hauv koj lub tsev.

Tiv Tauj Rau Qhov Xwm Txheej Ceev #1	Tiv Tauj Rau Qhov Xwm Txheej Ceev #2	Tus Thawj Saib Xyuas/IRIS Tus Kws Pab Tswv Yim
Lub Npe: _____ Tus Xov Tooj: _____ Email: _____	Lub Npe: _____ Tus Xov Tooj: _____ Email: _____	Lub Npe: _____ Tus Xov Tooj: _____ Email: _____

Yog tias koj muaj teeb meem txog kev tau txais kev pab los ntawm koj tus thawj saib xyuas los sis tus kws pab tawm tswv yim IRIS, koj tuaj yeem hu rau Tus Neeg Ntsuam Hauv Teb Chaws. Lawv tuaj yeem pab cov neeg uas muaj teeb meem nrog cov kev pab tu mus sij hawm ntev. Lawv TSIS yog ib qho chaw hu rau thaum muaj xwm txheej kub ntxhov los sis xwm txheej ceev.

Ntau Yam Los Xav Haos Koj Txoj Phiaj Xwm:

Nov yog qee yam ntxiv uas yuav nug koj tus kheej ua ntej tsim koj t xo j phiaj xwm:

1. Kuv hnub hloov pauv mus li cas? Kuv xav ua dab tsi tam sim no?
2. Kuv puas yuav tsum mus ua hauj lwm? Yuav ua li cas yog tias kuv tsis tuaj yeem mus ua hauj lwm tau? Kuv puas tuaj yeem tau txais ua lwm t xo j hauj lwm?
3. Kuv yuav mus nrhiav zaub mov qhov twg? Kuv puas xav tau ib tug neeg pab kuv?
4. Kuv tuaj yeem tau txais kuv cov tshuaj los sis khoom siv rau sab kev kho mob li cas? Lawv puas tuaj yeem xa tuaj rau kuv?
5. Kuv tuaj yeem txuas rau cov neeg hauv tsev li cas? Kuv thov ib lub khoos phis tawj, xov tooj, los sis iPad paus tau? Kuv tus thawj saib xyuas saib xyuas, tus kws pab tawm tswv yim IRIS, los sis lwm tus neeg puas tuaj yeem pab kuv tau cov no?
6. Kuv yuav ua li cas yog tias kuv tus neeg saib xyuas los sis cov neeg hauv tsev neeg uas pab kuv mob? Puas muaj lwm tus pab kuv yog tias lawv ua tsis tau?
7. Puas yog ib qho ntawm kuv t xo j cai raug txwv? Leej twg yog tus tsim? Kuv tau koom nrog hauv cov txheej txheem li cas? Kuv cov kev xaiv los tham txog kuv t xo j cai yog dab tsi?

Yam Kuv Xav Tau thiab Cov Neeg Uas Yuav Pab

Kuv T xo j Phiaj Xwm Zaub Mov thiab Mus Ncig Khw:	Kuv T xo j Phiaj Xwm Kev Noj Qab Haus Huv thiab Kev Kho Mob:
Kuv Lub Hom Phiaj Ua Hauj Lwm thiab/los sis Kev Ua Hauj Lwm:	Kuv Tab Tom Txuas Nrog Tib Neeg Hauv Kuv T xo j Phiaj Xwm:
Kuv T xo j Phiaj Xwm Txhawb Nqa Thib Ob:	Kuv T xo j Phiaj Xwm Kho Mob Xwm Txheej Ceev:

Pab Los Ntawm Lub Cheeb

Tsam Nroog

Lub Cheeb Tsam Nroog Adams

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8 teev sawv ntxov - 4 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 608-339-4505 los sis Hu Dawb: 888-830-3454
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj Lwm: 608-339-3304

Cheeb Tsam Nroog Ashland

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
7:30 teev sawv ntxov - 5 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 715-682-7004
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj Lwm: 715-682-7023

Cheeb Tsam Nroog Barron

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8 teev sawv ntxov - 4:30 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 715-537-5691
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj Lwm: 888-552-6642 los sis 715-537-3106 yog muaj xwm txheej ceev

Cheeb Tsam Nroog Bayfield

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
Hnub Monday, Hnub Wednesday, Hnub Thursday, Hnub Friday:
8 teev sawv ntxov - 4 teev yuav tsaus ntuj Hnub Tuesday:
7:30 teev sawv ntxov - 6 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 715-373-6144
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj Lwm: 911

Cheeb Tsam Nroog Brown

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8 teev sawv ntxov - 4:30 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 920-448-7885
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj Lwm: 920-436-8888

Cheeb Tsam Nroog Buffalo

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8 teev sawv ntxov - 4:30 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 608-685-4412
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj Lwm: 608-685-4433

Cheeb Tsam Nroog Burnett

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8 teev sawv ntxov - 4:30 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 715-349-7600

Cheeb Tsam Nroog Calumet

Hnub Monday - Hnub Friday Lub Sij Hawm:
24 Teev
Hnub Monday - Hnub Friday Tus Xov Tooj:
920-849-1400
Tus Xov Tooj Hu Rau Hnub So Hauj Lwm:
920-849-9317

Cheeb Tsam Nroog Chippewa

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8 teev sawv ntxov - 4:30 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 715-726-7788
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj Lwm: Ib Yam

Cheeb Tsam Nroog Clark

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8 teev sawv ntxov - 4:30 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 715-743-5233
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj Lwm: 715-743-3157

Cheeb Tsam Nroog Columbia

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8 teev sawv ntxov - 4:30 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 608-742-9233 los sis Hu Dawb: 888-742-9233
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj Lwm: 608-742-4166

Cheeb Tsam Nroog Crawford

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8 teev sawv ntxov - 4:30 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 608-326-0248
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj Lwm: 608-326-8414

Cheeb Tsam Nroog Dane

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
7:45 teev sawv ntxov - 4:30 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 608-261-9933
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj Lwm: 608-255-6067

Cheeb Tsam Nroog Dodge

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8 teev sawv ntxov - 4:30 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 920-386-3580
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj Lwm: 888-552-6642

Cheeb Tsam Nroog Door

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8 teev sawv ntxov - 4:30 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 920-746-7155
tom qab ntawv ces nias #2
Tus Xov Tooj Hu Dawb: 888-743-1844,
txuas ntxiv 7155 tom qab ntawv ces nias #2
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj Lwm: 920-746-2400

Cheeb Tsam Nroog Douglas

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8 teev sawv ntxov - 4:30 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 715-395-1304
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj Lwm: 911

Cheeb Tsam Nroog Dunn

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8 teev sawv ntxov - 4:30 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 715-232-4006
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj Lwm: 911

Cheeb Tsam Nroog Eau Claire

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8 teev sawv ntxov - 5 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 715-839-7118
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj Lwm: 715-839-4972

Cheeb Tsam Nroog Florence

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8:30 teev sawv ntxov - 4 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 715-528-3296
Tus Xov Tooj Hu Dawb: 888-452-3296
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj Lwm: 715-528-3346

Cheeb Tsam Nroog Fond du Lac

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8 teev sawv ntxov - 4:30 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 888-435-7335
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj Lwm: 920-929-3466

Cheeb Tsam Nroog Forest

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8:30 teev sawv ntxov - 4:30 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 715-478-7709
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj Lwm: 715-478-3331

Cheeb Tsam Nroog Grant

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8 teev sawv ntxov - 4:30 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 608-723-2136
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj Lwm: 608-723-2157

Cheeb Tsam Nroog Green

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8 teev sawv ntxov - 5 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 608-328-9393
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj Lwm: 888-552-6642

Cheeb Tsam Nroog Green Lake

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8 teev sawv ntxov - 4:30 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 877-883-5378
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj Lwm: 920-294-4000

Pab Los Ntawm Lub Cheeb

Tsam Nroog

Cheeb Tsam Nroog Iowa

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8 teev sawv ntxov - 4:30 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 608-930-9835
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj
Lwm: 608-935-3314

Cheeb Tsam Nroog Iron

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8 teev sawv ntxov - 4 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 715-561-3636
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj
Lwm: 715-561-3800

Cheeb Tsam Nroog Jackson

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8 teev sawv ntxov - 4:30 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 1-844-493-4245
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj
Lwm: 800-500-3910

Cheeb Tsam Nroog Jefferson

Lub Sij hawm: 24 Teev
Tus Xov Tooj: 920-674-3105

Cheeb Tsam Nroog Juneau

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8 teev sawv ntxov - 4:30 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 608-847-2400
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj
Lwm: 608-847-6161

Cheeb Tsam Nroog Kenosha

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8 teev sawv ntxov - 5 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 262-605-6646
Tus Xov Tooj Hu Dawb: 800-472-8008
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj
Lwm: 262-657-7188

Cheeb Tsam Nroog Keweenaw

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8 teev sawv ntxov - 4:30 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 920-388-0626
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj
Lwm: 920-388-3100

Cheeb Tsam Nroog La Crosse

Lub Sij hawm:
8 teev sawv ntxov - 4:30 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj: 608-785-5700
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj
Lwm: 911

Cheeb Tsam Nroog Lafayette

Lub Sij hawm:
8 teev sawv ntxov - 4:30 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj: 608-776-4960
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj
Lwm: 608-776-4848

Cheeb Tsam Nroog Langlade

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8 teev sawv ntxov - 4:30 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Hu Tau 24 Teev: 715-841-5160
Tus Xov Tooj Hu Dawb: 855-487-3338

Cheeb Tsam Nroog Lincoln

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8 teev sawv ntxov - 4:30 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Hu Tau 24 Teev: 715-841-5160
Tus Xov Tooj Hu Dawb: 855-487-3338

Cheeb Tsam Nroog Manitowoc

Lub Sij hawm: 24 Teev
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 920-683-4230
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj
Lwm: 888-552-6642

Cheeb Tsam Nroog Marathon

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8 teev sawv ntxov - 4:30 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Hu Tau 24 Teev: 715-841-5160
Tus Xov Tooj Hu Dawb: 855-487-3338

Cheeb Tsam Nroog Marinette

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8:30 teev sawv ntxov - 4:30 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 715-732-3850
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj
Lwm: 715-732-7600

Cheeb Tsam Nroog Marquette

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8 teev sawv ntxov - 4:30 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 608-297-3124
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj
Lwm: 608-297-2115

Cheeb Tsam Nroog Menominee

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8 teev sawv ntxov - 4:30 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 715-799-3861
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj
Lwm: Ib yam

Cheeb Tsam Nroog Milwaukee

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8 teev sawv ntxov - 4:30 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 414-289-6660
Lub Chaw Saib Xyuas Kev Tsim Txom Quab
Yuam Neeg Laus/Cov Neeg Muaj Hnub
Nyoog: 414-289- 6874
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj
Lwm: Ib yam

Cheeb Tsam Nroog Monroe

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8 teev sawv ntxov - 4:30 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 608-269-8600
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj
Lwm: 888-552-6642

Cheeb Tsam Nroog Oconto

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8 teev sawv ntxov - 4 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 920-834-7000
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj
Lwm: 920-834-6900

Cheeb Tsam Nroog Oneida

Lub Sij hawm: 24 Teev
Tus Xov Tooj: 715-362-5695
Tus Xov Tooj Hu Dawb: 888-662-5695

Cheeb Tsam Nroog Outagamie

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8 teev sawv ntxov - 5 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 920-832-4646
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj
Lwm: Ib yam

Cheeb Tsam Nroog Ozaukee

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8:30 teev sawv ntxov - 5 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 262-284-8200
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj
Lwm: 911

Cheeb Tsam Nroog Pepin

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8:30 teev sawv ntxov - 4:30 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 715-672-8941
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj
Lwm: 715-672-5944

Cheeb Tsam Nroog Pierce

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8 teev sawv ntxov - 4:30 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 715-273-6770
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj
Lwm: 715-273-5051

Cheeb Tsam Nroog Polk

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8:30 teev sawv ntxov - 4:30 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 715-485-8400
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj
Lwm: 715-485-8300

Pab Los Ntawm Lub Cheeb

Tsam Nroog

Cheeb Tsam Nroog Portage

Lub Sij Hawm Nruab Hnub: Hnub Monday:
8 teev sawv ntxov - 4:30 teev yuav tsaus ntuj,
Hnub Tuesday: 8 teev sawv ntxov - 6 teev yuav
tsaus ntuj,
Hnub Wednesday: 8 teev sawv ntxov - 5 teev
yuav tsaus ntuj,
Hnub Thursday: 8 teev sawv ntxov - 4:30 teev
yuav tsaus ntuj, thiab
Hnub Friday: 8 teev sawv ntxov - 3 teev yuav
tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 715-345-5350
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj
Lwm: 866-317-9362

Cheeb Tsam Nroog Price

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8 teev sawv ntxov - 4:30 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 715-339-2158
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj
Lwm: 715-339-3011

Cheeb Tsam Nroog Racine

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8 teev sawv ntxov - 4:30 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 262-833-8777
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj
Lwm: 262-638-6741

Cheeb Tsam Nroog Richland

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8:30 teev sawv ntxov - 5 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 608-647-8821
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj
Lwm: 608-647-2106

Cheeb Tsam Nroog Rock

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8 teev sawv ntxov - 4:30 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 608-741-3600
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj
Lwm: 608-741-3600

Cheeb Tsam Nroog Rusk

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8 teev sawv ntxov - 4:30 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 715-532-2299
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj
Lwm: 715-532-2200

Cheeb Tsam Nroog Sauk

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8 teev sawv ntxov - 4:30 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 608-355-4200
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj
Lwm: 800-533-5692

Cheeb Tsam Nroog Sawyer

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8 teev sawv ntxov - 5:30 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 715-634-4806
Tus Xov Tooj Hu Dawb: 800-569-4162
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj
Lwm: 715-634-5213

Cheeb Tsam Nroog Shawano

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8 teev sawv ntxov - 4:30 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 715-526-4700
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj
Lwm: 888-238-3253

Cheeb Tsam Nroog Sheboygan

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8 teev sawv ntxov - 5 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 920-467-4100
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj
Lwm: 920-549-3111

Cheeb Tsam Nroog St. Croix

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8 teev sawv ntxov - 5 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 715-246-8255
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj
Lwm: 911

Cheeb Tsam Nroog Taylor

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8:30 teev sawv ntxov - 4:30 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 715-748-3332
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj
Lwm: 715-748-2200

Cheeb Tsam Nroog Trempealeau

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8 teev sawv ntxov - 4:30 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 715-538-2311 x 290
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj
Lwm: 715-538-4351

Cheeb Tsam Nroog Vernon

Lub Sij hawm: 8:30 teev sawv ntxov -
4:30 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 608-637-5210
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj
Lwm: 911

Cheeb Tsam Nroog Vilas

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8 teev sawv ntxov - 4 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 715-479-3668
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj
Lwm: 715-479-4441

Cheeb Tsam Nroog Walworth

Lub Sij hawm: 24 Teev
Tus Xov Tooj: 262-741-3200

Cheeb Tsam Nroog Washburn

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8 teev sawv ntxov - tav su, 1 teev tav su -
4:30 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 715-468-4747
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj
Lwm: 715-468-4720

Cheeb Tsam Nroog Washington

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
7 teev sawv ntxov - 5:30 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 262-365-5757
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj
Lwm: 262-365-6565

Cheeb Tsam Nroog Waukesha

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8 teev sawv ntxov - 4:30 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 262-548-7848
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj
Lwm: 211 (kev cuam tshuam) los sis
262-547-3388

Cheeb Tsam Nroog Waupaca

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8 teev sawv ntxov - 4:30 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 715-258-6400
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj
Lwm: 800-719-4418 los sis 911 rau thaum
muaj xwm txheej ceev

Cheeb Tsam Nroog Waushara

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8 teev sawv ntxov - 4:30 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub: 920-787-6505
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj
Lwm: 877-883-5378

Cheeb Tsam Nroog Winnebago

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8 teev sawv ntxov - 4:30 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Hu Dawb: 877-886-2372
Tus Xov Tooj Hu Rau Teeb Meem Kub Ntxhov
Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj Lwm:
Oshkosh: 920-233-7707 los yog 911
Neenah: 920-722-7707 los yog 911

Cheeb Tsam Nroog Wood

Lub Sij Hawm Nruab Hnub:
8 teev sawv ntxov - 4:30 teev yuav tsaus ntuj
Tus Xov Tooj Nruab Hnub:
Marshfield: 715-421-2345
WI Rapids: 715-384-5555
Tus Xov Tooj Tom Qab Sij Hawm Ua Hauj
Lwm: Ib yam

Lwm Cov Peev Txheej

Cov Neeg Xiam Oob Qhab Txoj Cai Hauv Wisconsin

Cov Cai Rau Cov Neeg Xiam Oob Qhab Hauv Wisconsin pab cuam cov neeg xiam oob qhab hauv Wisconsin. DRW yog Kev Saib Xyuas Tsev Neeg thiab IRIS Tus Ntsuam Hauv Teb Chaws thiab tuaj yeem pab cuam cov neeg uas muaj teeb meem nrog cov kev saib xyuas mus sij hawm ntev. Lawv pab cov neeg muaj hnub nyooog 18-59 xyoos uas nyob hauv Kev Saib Xyuas Tsev Neeg, Kev Koom Tes Rau Kev Saib Xyuas Tsev Neeg, los sis IRIS. Lawv tuaj yeem pab nrog:

- Teb cov lus nug los sis muab cov ntaub ntawv qhia txog koj txoj cai suav nrog cov cai rau kev kho mob
- Nrhiav txoj hauv kev los nres cov teeb meem uas koj muaj los ntawm kev ua hauj lwm nrog koj Cov Koom Haum Saib Xyuas Uas Tau Txais Kev Tswj Xyuas los sis IRIS cov chaw hauj lwm
- Pab koj tawm tswv yim rau koj tus kheej
- Pab ua ntawv tsis txaus siab rau kev thov rov hais dua thiab tsis txaus siab

DRW kuj tseem tuaj yeem pab saib kev tsim txom thiab tsis saib xyuas cov neeg xiam oob qhab ntawm txhua lub hnub nyooog, txawm tias koj tsis siv Kev Saib Xyuas Tsev Neeg los sis IRIS. DRW TSIS yog qhov chaw hu rau thaum muaj xwm txheej ceev los sis kub ntxhov. Koj yuav tsum hu rau 911 yog tias muaj xwm txheej ceev. Yog tias koj tau raug tsim txom los sis tsis tau txais saib xyuas, koj yuav tsum hu rau Cov Kev Pab Cuam Tiv Thaiv Neeg Laus Hauv Cheeb Tsam Nroog los yog cov chaw pab tiv thaiv me nyuam yaus los sis tub ceev xwm.

Koj tuaj yeem hu rau DRW ntawm tus xov tooj **1-800-928-8778**.

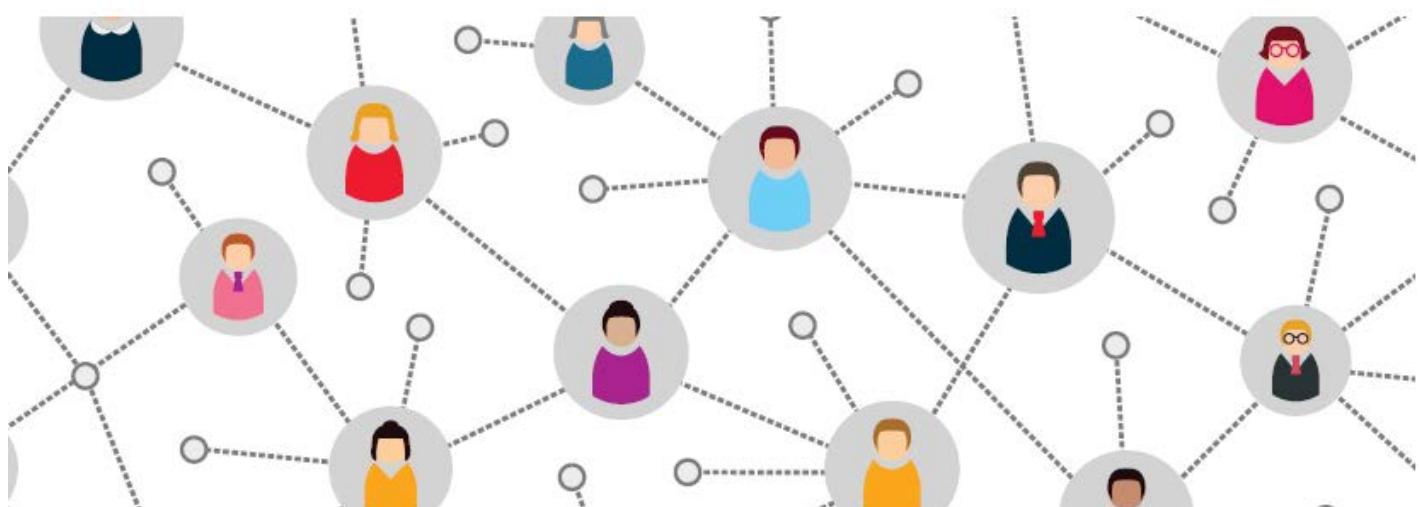
Pawg Thawj Coj rau Kev Saib Xyuas Cov Neeg Laus thiab Kev Saib Xyuas Ncua Ntev

Pawg Thawj Coj rau Kev Saib Xyuas Cov Neeg Laus thiab Kev Saib Xyuas Ncua Ntev Hauv Lub Khoos Kas Ntsuam Hauv Teb Chaws (Ombudsman Program) pab cov neeg muaj hnub nyooog 60 xyoo nce mus uas siv cov kev saib xyuas ncua ntev. Qhov Kev Pab Cuam Ntsuam Xyuas Hauv Teb Chaws tuaj yeem pab cov neeg nyob tsev laus hauv Wisconsin, Lub Chaw Pab Cuam Chaw Nyob Kom Yooj Yim Hauv Zej Zog (Community Based Residential Facility, CBRF), Kev Saib Xyuas Nyuaj Hauv Tsev Laus (Residential Care Apartment Complex, RCAC), Tsev Tu Neeg Laus (AFH), los sis cov neeg tau txais kev pab cuam Kev Saib Xyuas Tsev Neeg los sis IRIS cov khoos kas.

Qee cov kev pab cuam suav nrog yog:

- Kev tsis txaus siab txog kev pab tu saib xyuas ncua ntev
- Daws cov teeb meem txog kev pab cuam tu saib xyuas ncua ntev
- Muab cov ntaub ntawv thiab kev kawm txog cov cai nyob hauv zej zog, kev tswj hwm, thiab kev tshaj tawm thiab kev tiv thaiv txog kev tsim txom

Koj tuaj yeem hu rau Tus Ntsuam Xyuas Hauv Teb Chaws hauv cheeb tsam tus xov tooj tsis pub lwm tus paub, tus xov tooj hu dawb ntawm **1-800-815-0015**.



TSHOOJ NO SUAV NROG:

Daim Ntawv Qhia Koj Cov Kev Sib Raug Zoo.....	28
Kuv Daim Ntawv Qhia Kev Sib Raug Zoo.....	29
Nrhiav Cov Sij Hawm Tshiab	31
Yuav Mus Rau Qhov Ntawd Tau Li Cas.....	31
Txuas nrog Thev Naus Laus Zis.....	32
Yam Kev Ua Si Uas Ntxim Sim.....	33
Kuv Txuas Nrog Txoj Phiaj Xwm Sib Txuas Lus.....	35
Txoj Kev Qhia Tawm Tswv Yim Nrog Lwm Tus.....	37

SIB TIV TAUJ TAS LI



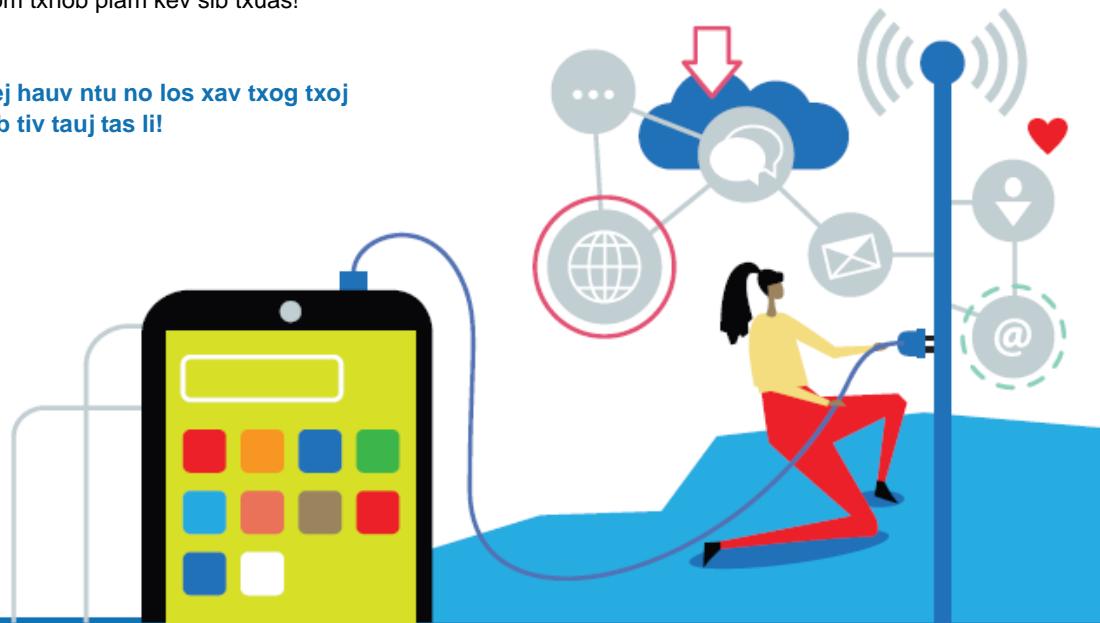
Kuv Yuav Sib Tiv Tauj Tas Li Tau Li Cas?

Cov kev sib txuas nrog lwm tus neeg yog qhov tseem ceeb ntawm lub neej. Cov phooj ywg zoo tuaj yeem ua rau koj zoo siab thiab noj qab nyob zoo tuaj. Tshooj lus ntawm cov cuab yeej no yuav muab txoj hauv kev los txhim kho koj cov kev sib txuas hauv zej zog tau.

Qhov no yog qee qhov piv txwv ntawm txoj hauv kev uas koj tuaj yeem txuas nrog tib neeg ob leeg yam tim ntsej tim muag thiab kev siv thev naus laus zis:

- Teem caij noj mov los sis kev ua si nrog phooj ywg. Koj tuaj yeem taug kev hauv lub tiaj ua si, mus saib yeeb yaj kiab, los sis haus kas fes ua ke.
- Teem sij hawm sib tham hauv xov tooj li qub, kev hu pom ntsej muag, Zoom los sis Skype txhawm rau sib txuas nrog cov neeg hauv koj lub neej.
- Yog tias koj thiab ib tug phooj ywg muaj streaming subscription ib yam koj tuaj yeem saib yeeb yaj kiab ua ke tau.
- Koom nrog pawg ntseeg vaj tswv los sis zej zog, koom txoos los sis koom haum hauv koj lub nroog.
- Muaj ntau txoj hauv kev kom txhob plam kev sib txuas!

**Siv cov cuab yeej hauv ntu no los xav txog txoj
hauv kev kom sib tiv tauj tas li!**



Daim Ntawv Qhia Koj Cov Kev Sib Raug Zoo

Qhov chaw zoo pib yog ua daim ntawv qhia kev sib txuas uas koj muaj. Daim ntawv qhia kev sib raug zoo tuaj yeem pab kom koj pom:

- Cov neeg thiab qhov chaw hauv koj lub neej tam sim no.
- Qhov chaw twg uas koj muaj kev sib raug zoo.
- Yog tias koj tsis muaj kev sib txuas hauv ib cheeb tsam tshwj xeeb.
- Cov neeg uas tuaj yeem pab koj tsim kev sib raug zoo tau ntaw ntxiv.
- Qhov chaw uas koj tuaj yeem muaj kev sib txuas ntaw ntxiv.

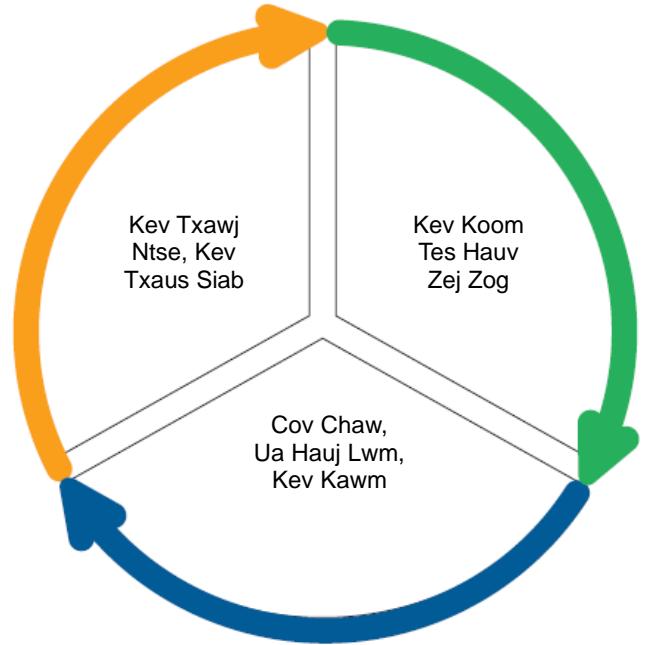
Tsis txhob txhawj txog tias yuav muaj neeg thiab qhov chaw "raug" tshwm sim los. Nyob rau ntu no koj tab tom tawm tswv yim. Tsuas yog sau tag nrho cov kev sib txuas uas koj muaj.

Qhov no yog qee yam yuav tsum xav txog thaum koj ua koj daim ntawv qhia:

Kev Txawj Ntse thiab Kev Txaus Siab: Sau koj cov txuj ci thiab kev txaus siab. Ntxiv cov npe ntawm cov neeg koj paub uas qhia tib yam. Kuj tseem sau cov chaw uas cov neeg uas muaj kev txawj ntse thiab kev txaus siab mus ua ke.

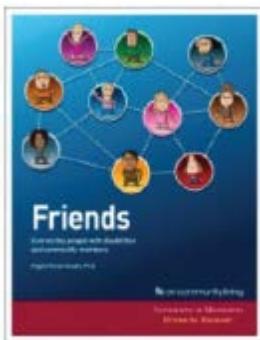
Kev Koom Tes Hauv Zej Zog: Sau cov neeg thiab cov chaw koj txuas nrog. Cov no yog tej yam xws li pawg ntseeg, cov koom haum, thiab pab pawg koj, los sis cov neeg koj paub, koom nrog.

Cov Chaw, Ua Hauj Lwm, Kev Kawm: Sau cov chaw koj mus thiab cov neeg koj paub nyob ntawd. Kuj sau cov chaw koj tau ua hauj lwm thiab qhov chaw koj tau kawm (xws li tsev kawm los sis kev cob qhia).



(Daim Ntawv Qhia Caw thiab Networking Map
Cindy Kernan nrog Dave thiab Faye Wetherow)

Siv nplooj ntawv tom ntej los tsim koj tus kheej daim ntawv qhia kev sib raug zoo!



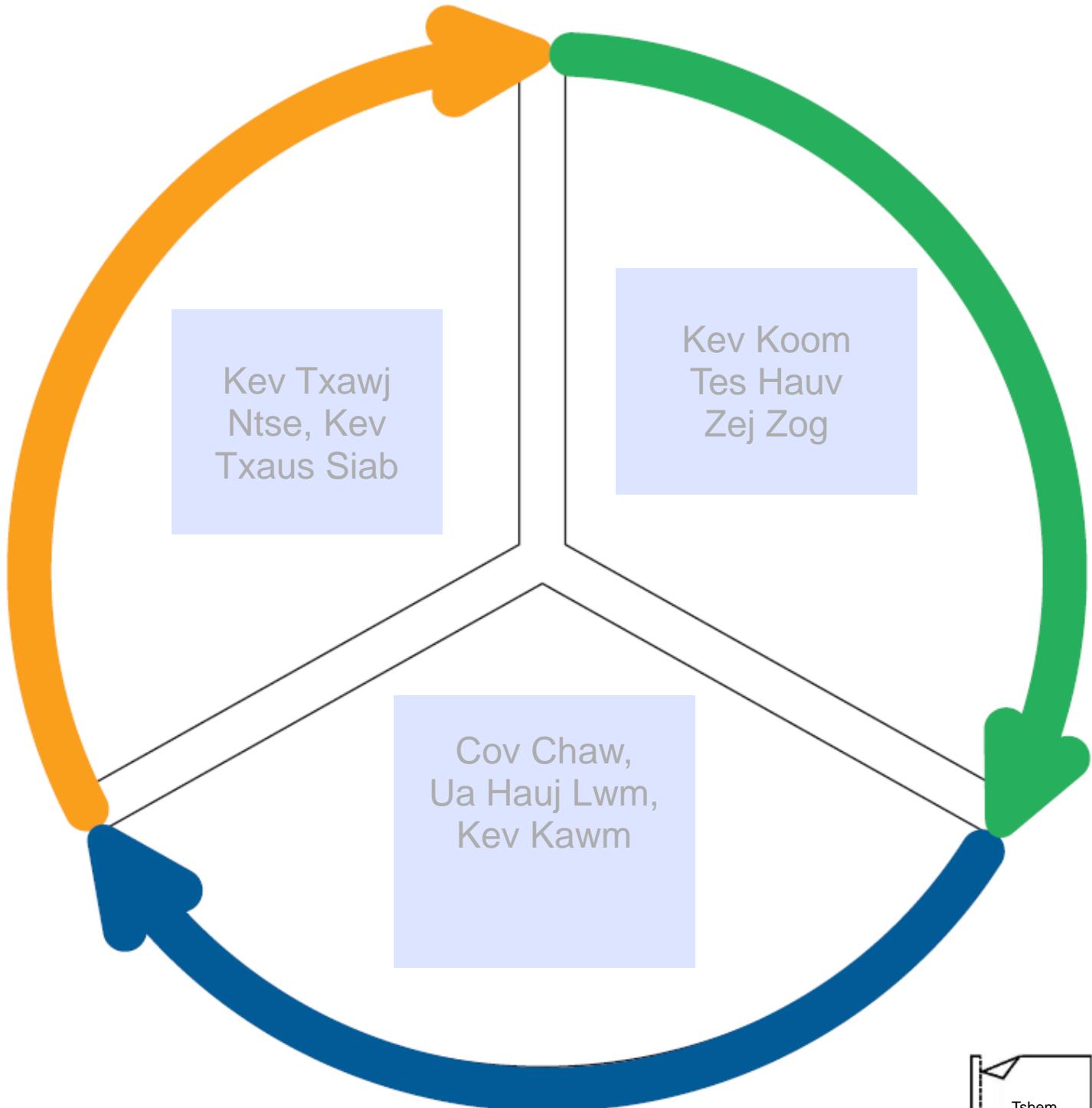
Cov peev txheej ntxiv

Mus saib "Cov Phooj Ywg: Sib Txaus Nrog Cov Neeg Xiam Oob Qhab thiab Cov Tswv Cuab Hauv Zej Zog" phau ntawv thiab cov ntawv ua hauj lwm los ntawm Angela Amado:
<https://ici.umn.edu/products/579>

Kuv Daim Ntawv Qhia Kev Sib Raug Zoo

LUS QHIA MUAJ
TXIAJ NTSIG ZOO

Siv nplooj ntawv no los sau cov neeg thiab qhov chaw koj txuas nrog. Tom qab ntawd teb cov lus nug raws li koj daim ntawv qhia.



Tshem
tawm nplooj
ntawv no
thiab sau
rau hauv!

Kuv Daim Ntawv Qhia Kev Sib Raug Zoo

Kuv xav kom tsis txhob plam kev sib txuas nrog cov neeg thiab cov kev ua si twg?

Kuv xav rov sib txuas nrog cov neeg los sis cov hauj lwm dua?

Cov chaw twg los sis cov neeg nyob hauv daim ntawv teev npe no tuaj yeem pab kuv cov kev sib txuas ntxiv?

Nrhiav Cov Sij Hawm Tshiab

Txhua lub zej zog, loj thiab me, muaj ntau yam kev ua si thiab pab pawg. Txuas ntxiv tom ntej no yog qee cov tswv yim ntawm txoj hauv kev los nrhiav yam tshiab los ua:

1. Tham nrog txhua tus neeg uas koj paub. Qhia rau lawv tias koj tab tom nrhiav yam tshiab ua thiab ntsib tib neeg. Nug seb yog tias lawv muaj tswv yim dab tsi rau koj.
2. Hu rau koj lub tsev qiv ntawv. Cov neeg hauv lub tsev qiv ntawv muaj ntau cov ntaub ntawv hais txog cov xwm txheej, pab pawg thiab cov txheej txheem.
3. Saib Facebook. Koj tuaj yeem pom cov xwm txheej hauv koj cheeb tsam los sis koom nrog cov pab pawg hauv online uas muaj kev txaus siab ib yam li koj.
4. Nrhiav cov ntawv xov xwm. Koj yuav pom cov xwm txheej thiab pab pawg ntawm cov ntawv xov xwm hauv khw kas fes, khw muag khoom noj, hauv nroog, thiab tsev kawm qib siab.
5. Tiv tauj rau koj lub nroog los sis nroog tsoom fwv. Hu rau ib tus neeg hauv lub nroog, lub chaw ua si, los sis saib koj lub nroog lub vev xaib rau cov xwm txheej.
6. Saib hauv ntawv xov xwm. Koj lub nroog yuav muaj cov ntawv xov xwm pub dawb uas teev cov xwm txheej tom ntej, chav kawm, thiab pab pawg kom muaj tab tom yuav muaj ntxiv.
7. Tiv tauj rau koj lub koom haum zej zog. Qee qhov chaw muaj cov koom haum zej zog. Cov neeg no paub ntau yam txog kev ua ub no thiab pab pawg hauv koj cheeb tsam kom zoo.
8. Txuas nrog tus muab kev pab cuam. Cov koom haum pab txhawb cov neeg xiam oob khab tuaj yeem pab dawb thiab sib txuas nrog lwm tus neeg.
9. Saib cov Kev Tsim Kev Nyob Hauv Vis Dis Aus: <https://www.youtube.com/watch?v=C027NQhMJN0>
10. Tiv tauj rau Lub Chaw Pab Cuam Rau Cov Neeg Laus thiab Kev xiam oob khab (ADRC). ADRC's muaj ntau cov ntaub ntawv hais txog cov txheej txheem hauv cheeb tsam nroog.
11. Tiv tauj rau United Way. United Way tuaj yeem qhia koj txog lub sij hawm hauv kev ua hauj lwm pub dawb. Lawv muaj lub vev xaib hu ua Volunteer Wisconsin (www.volunteerwisconsin.org)

Yuav Mus Rau Qhov Ntawd Tau Li Cas

Koj puas xav caij tsheb mus ua tej yam uas koj xav ua? Sim xav txog cov kev xaiv thauj mus los no:



- Nrhiav tej yam uas koj tuaj yeem taug kev los sis caij koj lub tsheb kauj vab musm tau.
- Caij tsheb npav - cov kws qhia kev txav mus los tuaj yeem pab koj kawm paub txog kev caij tsheb npav.
- Koom caij tsheb - Tshawb nrhiav seb tus neeg koj paub twg tab tom mus tib txoj kev ib yam los sis txaus siab muab tsheb rau koj caij.
- Siv cov tsheb tav xij nqi pheej yig - qee lub tsheb thev xij sau nqi cov neeg xiam oob qhab tsawg dua qub.
- Tau txais daim ntawv tsav tsheb - Cov neeg xiam oob qhab tuaj yeem tau txais kev txhawb nqa ntxiv thiab kev pab cuam rau cov chav kawm tsav tsheb thiab kev ntsuam xyuas tus neeg tsav tsheb.
- Kev thauj mus los tshwj xeeb - qhov no yog them los ntawm Kev Saib Xyuas Tsev Neeg (Family Care) los sis IRIS.

Txuas nrog Thev Naus Laus Zis

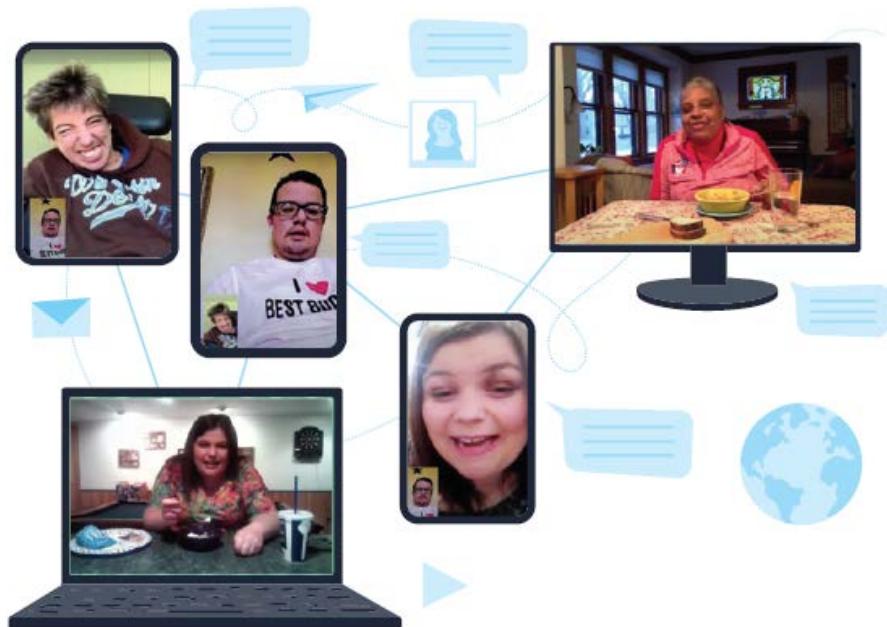
Kev sib kis tus kab mob COVID-19 tau qhia peb paub txog kev siv thev naus laus zis kom zoo dua tinhawm rau kom tsis tinhob plam kev sib txuas. Zoom, Google Meet Ups, thiab Facebook tseem yog txoj hauv kev zoo rau kev sib txuas, mus ntsib tib neeg, mus kawm, mus rau pawg ntseeg, thiab ua hauj lwm. Ntau lub koom haum muab kev pab cuam virtual rau cov neeg tsis taus. Nug koj tus kws kho mob, Tus Thawj Tswj Kev Saib Xyuas los sis IRIS Tus Kws Pab Tawm Tswv Yim Txog seb koj cov kev xaiv dab tsi.

Thaum koj siv Is Taws Nem, koj yuav tsum ua raws li tsib lub tswv yim saum toj no kom koj cov ntaub ntawv muaj kev nyab xeeb:

1. Khaws koj cov ntaub ntawv ntiag tug - thaum koj nyob hauv lub vev xaib tsis tinhob ntaus koj cov ntaub ntawv hauv tuam tinhab nyiaj, hnuh yug tag nrho, los sis tus lej kev ruaj ntseg hauv zej tsoom.
2. Tsis tinhob nthuav tawm koj cov phav xab vawj los sis cov lus teb rau lo lus zais lus qhia.
3. Siv cov phav xab vawj twv tau nyuaj los ntawm kev siv cov niam ntawv, cov lej thiab cov cim (! ? # \$ thiab lwm yam)
4. Xauv koj lub xov tooj, lub tablet los sis khoos phis tawj nrog tus lej PIN, xauv cov taub teg los sis tus phav xab vawj.
5. Ceev faj txog Wi-Fi. Tsis tinhob siv Wi-Fi tom tej uas tsis muaj tsis muaj tus phav xab vawj nkag rau hauv.
Cybercriminals (cov neeg uas nyiag cov ntaub ntawv hla Wi-Fi) tuaj yeem nyiag mus rau hauv cov khoom siv uas txuas nrog Wi-Fi hom uas qhib tau.

Yog tias koj tab tom sib txuas nrog tib neeg hla kev tshaj xov xwm xws li Facebook los sis Instagram, nco ntsoov ua raws li tsib lub tswv yim kev nyab xeeb saum toj no:

- Tsis tinhob muab koj tus lej xov tooj, chaw nyob los sis cov ntaub ntawv ntiag tug rau cov neeg uas koj tsis paub tiag tiag.
- Xav ua ntej koj tshaj tawm. Txhua yam koj tshaj tawm tuaj yeem muab faib los ntawm lwm tus. Txawm hais tias koj sim rho tawm ib qho kev tshaj tawm nws tuaj yeem tshwm sim dua.
- Xauv cov neeg uas thab koj. Txhua lub vev xaib social media cia koj ua qhov no.
- Tsis tinhob nthuav tawm cov duab los yog cov vis dis aus ntiag tug. Tsis muaj kev lees paub tias nws yuav tsis koom nrog lwm tus.
- Kawm kom pom cov duab qhia tus kheej cuav. Muaj cov neeg uas siv cov ntaub ntawv cuav los ua tus neeg uas lawv tsis yog. Lawv ua qhov no los dag cov neeg los muab cov ntaub ntawv ntiag tug los sis kev sib ntsib. Cov neeg no tsis muaj kev nyab xeeb. Nug ib tus neeg uas koj ntseeg siab rau kev pab yog tias koj pom qhov duab qhia tus kheej cuav.



Yam Kev Ua Si Uas Ntxim Sim

Tib neeg nrhiav tej yam uas yuav tsum ua thiab tib neeg ntsib ntawv hauv kev. Qee txoj hauv kev los ntsib tib neeg yog:

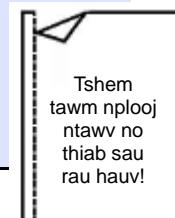
Ntawm chaw ua hauj lwm
Ua hauj lwm pab dawb thiab pab lwm tus
Mus rau lub tsev teev ntuj

Kawm hoob
Los ntawm yam nyiam ua
Cov chaw qoj ib ce thiab cov chav kawm

Siv daim ntawv qhia hauv qab no los nrog tej yam koj xav ua. Muab cov cim kos cov uas koj xav ua thiab sau rau lwm yam uas koj xav ua. Koj tuaj yeem nug cov neeg hauv koj lub neej kom pab koj tawm tswv yim.

Yam Kev Ua Si Uas Ntxim Sim

Thaj Chaw Txaus Siab	Yam Kev Ua Si Uas Ntxim Sim (Cov no yog piv txwv)
Kev Ua Hauj Lwm	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tshawb nrhiav ntawv hauj lwm <input type="checkbox"/> Nrhiav ib tus neeg tsim tawm hauj lwm uas tuaj yeem pab kuv nrhiav hauj lwm tau <input type="checkbox"/> thov sij hawm ntxiv los sis tau txais lwm txoj hauj lwm <input type="checkbox"/> Kuv lub tswv yim:
Kawm Paub thiab Chav Kawm	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Kawm seev cev <input type="checkbox"/> Mus saib tsev cia puav pheej qub txeeg qub teg <input type="checkbox"/> Mus kawm kev siv nyiaj txiag <input type="checkbox"/> Kawm paub txog kev caij tsheb npav <input type="checkbox"/> Kuv lub tswv yim:
Kev Lom Zem thiab Ua Si	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Mus rau lub koob tsheej <input type="checkbox"/> Mus pw hav zoov <input type="checkbox"/> Muaj kev lom zem nrog phooj ywg <input type="checkbox"/> Ua si bingo ntawm zej zog lub chaw twv txiaj <input type="checkbox"/> Kuv lub tswv yim:



Kev Noj Qab Haus Huv thiab Kev Ua Si	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Taug kev hauv kuv lub zej zog txhua hnub <input type="checkbox"/> Koom nrog YMCA <input type="checkbox"/> Xyau khiav ntu kev 5k <input type="checkbox"/> Kuv lub tswv yim: <div data-bbox="551 312 1488 466" style="background-color: #e6f2ff;"></div>
Kev Nyiam Ua Thaum Khoom	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Phau ntawv teev cia <input type="checkbox"/> Sau cov phau ntawv kas tus <input type="checkbox"/> Ua cov kes nploog ntawv nrog phooj ywg <input type="checkbox"/> Kuv lub tswv yim: <div data-bbox="551 663 1488 834" style="background-color: #e6f2ff;"></div>
Kev Ntseeg thiab Sab Ntsuj Plig	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Kawm paub txog kev zaum xav <input type="checkbox"/> Nrhiav lub tsev teev ntuj tshiab <input type="checkbox"/> Koom nrog pawg thov vaj tswv <input type="checkbox"/> Kuv lub tswv yim: <div data-bbox="551 1017 1488 1199" style="background-color: #e6f2ff;"></div>
Kev Pab Lwm Tus	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ua hauj lwm pab dawb <input type="checkbox"/> Txiaiv nyom <input type="checkbox"/> Taug kev nrog tus neeg nyob ze tus dev <input type="checkbox"/> Kuv lub tswv yim: <div data-bbox="551 1383 1488 1552" style="background-color: #e6f2ff;"></div>
Zaub Mov thiab Khoom Noj Khoom Haus	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Mus kawm ua noj u ahaus <input type="checkbox"/> Caw ib tus phooj ywg tuaj noj hmo ib lub lim tiam ib zaug <input type="checkbox"/> Mus rau Cov Neeg Ua Liaj Ua Teb Lub Khw <input type="checkbox"/> Cog vaj nyob rau hauv Lub Zej Zog Cov Vaj <input type="checkbox"/> Kuv lub tswv yim: <div data-bbox="551 1790 1488 1953" style="background-color: #e6f2ff;"></div>

Kuv Txuas Nrog Txoj Phiaj Xwm Sib Txuas Lus

Thaj Chaw Txuas Siab	Kuv nyiam ua yam dab tsi:	Kuv tuaj yeem kawm paub ntxiv txog qhov no tau rau qhov twg:	Cov neeg uas tuaj yeem pab tau kuv:	Kuv yuav mus rau qhov ntawv tau li cas:
Kev Ua Hauj Lwm				
Kawm Paub thiab Chav Kawm				
Kev Lom Zem thiab Ua Si				
Kev Noj Qab Haus Huv thiab Kev Ua Si				
Kev Nyiam Ua Thaum Khoom				
Kev Ntseeg thiab Sab Ntsuj Plig				
Kev Pab Lwm Tus				
Zaub Mov thiab Khoom Noj Khoom Haus				<p>Tshem tawm nplooj ntawv no thiab sau rau hauv!</p>

Cov Lus Qhia Thiaj Tsis Txhob Plam Kev Sib Txuas

Txoj Kev Qhia Tawm Tswv Yim Nrog Lwm Tus

Tib neeg tab tom kawm txoj hauv kev tshiab kom nyob tsis khoom, ua hauj lwm, thiab txuas nrog txhua hnub! Peb xav hnov txog yam koj tab tom nrhiav los sis txoj hauv kev muaj tswv yim uas koj tab tom txuas nrog lwm tus. Peb xav qhia ntawm yam uas koj tab tom nrhiav hauv peb li kev tshaj tawm zej tsoom (social media)!

Koj tuaj yeem qhia koj cov tswv yim nrog peb ntawm:

	<p>Wisconsin Pawg Thawj Coj rau Cov Neeg Muaj Xiam Oob Qhab Hauv Kev Loj Hlob Nthuav qhia qhov koj tab tom ua hauv cov lus pom zoo hauv peb nplooj ntawv los sis tag rau peb hauv cov duab los sis cov dab neeg ntawm koj nplooj ntawv!</p>
	<p>Soj qab peb hauv cov khoom txias thiab siv tau yooj yim uas koj pom hauv Twitter! @WIBPDD</p>
	<p>Qhia qhov koj tab tom ua hauv cov lus pom zoo hauv peb cov ntawv los sis tag rau peb hauv cov duab los sis cov dab neeg ntawm koj nplooj ntawv. Teb cov lus nug uas koj pom hauv peb Cov Dab Neeg Instagram!</p>
	<p>Tshooj Kev Txiat Txim Siab Tus Kheej Qhia qhov koj tab tom ua hauv cov lus ntawm peb cov yeeb yaj kiab!</p>
	<p>Koom nrog peb txhua lub lim tiام rau Lub Neej Nyob Zoo Hnub Wednesday hauv Facebook, los sis sau npe rau email kom tau txais qhov txuas zoom" thiab suav nrog qhov txuas mus rau: https://wibpdd.org/index.php/join/.</p>

Cov Lus Yuav Tsum Paub

Sib Txuas Lus: txhais tau tias muaj cov neeg hauv koj lub neej uas mob siab txog koj.

Cov nyiaj pab cuam rau kev poob hauj lwm: cov nyiaj uas tib neeg tau txais los ntawm tsoom fwv yog tias lawv qhov chaw ua hauj lwm kaw los sis tsiv lawv txoj hauj lwm los sis tsis muaj txaus rau lawv ua.

Tus kws ntsuam xyuas teb chaws: ib lub koom haum uas pab tib neeg thaum lawv ntsib teeb meem nrog lawv cov kev pab cuam thiab kev txhawb nqa.

Kev Tshaj Tawm Hauv Zej Tsoom: cov vev xaib uas leej twg tuaj yeem tshaj tawm cov ntaub ntawv, duab, los sis yeeb yaj kiab, xws li cov vev xaib hu ua YouTube, Facebook, Instagram, Twitter, Reddit, thiab ntau dua.

Kev Sib Txuas Lus Nyob Sib Nrug Deb: pom los sis ua ib yam dab tsi hauv khoos phis tawj, xov tooj ntse los sis ntsiav tshuaj tsis yog nyob ntawm tus neeg.

Zoom thiab Skype: cov kev pab cuam koj tuaj yeem siv hauv computer, xov tooj los sis ntsiav tshuaj kom pom cov neeg hauv video thaum koj tham nrog lawv.

Cov Peev Txheej: cov ntaub ntawv los sis cov kev pab cuam uas yuav pab tau koj.

Wisconsin Lub Chaw Hauj Lwm Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv: ib lub koom haum hauv xeev uas muab cov ntaub ntawv kho mob thiab cov kev pab cuam rau cov neeg hauv Wisconsin, suav nrog cov neeg xiam oob qhab.

Cov Chaw Tswj Hwm Kab Mob: ib lub koom haum hauv teb chaws uas muab cov ntaub ntawv kho mob rau tib neeg.

IRIS Tus Kws Pab Tawm Tswv Yim: tus neeg ua hauj lwm uas pab koj npaj koj qhov kev pab yog tias koj xaiv IRIS qhov kev pab cuam rau koj cov kev pab mus sij hawm ntev.

Tus Thawj Tswj Kev Saib Xyuas: tus neeg ua hauj lwm uas pab koj npaj koj txoj kev pab yog tias koj xaiv lub khoos kas Kev Saib Xyuas Tsev Neeg rau koj cov kev pab mus sij hawm ntev.

Cov Kev Pab Cuam Piv Thaiv Rau Cov Neeg Laus: yog lub chaw lis hauj lwm uas pab cov neeg xiam oob qhab yog tias lawv raug tsim txom los sis tsis raug saib xyuas.

Tus Kws Txhais Lus: tus neeg uas pab cov neeg uas hais ib hom lus sib txawv los sis siv hom lus sib txuas lus nrog cov neeg uas tsis hais ib hom lus los sis siv hom lus piav tes.

Tus Neeg Ua Hauj Lwm Tseem Ceeb: tus neeg ua hauj lwm ntawm kev lag luam uas tuaj yeem ua hauj lwm txuas ntxiv yog tias tsoom fwv txiav txim siab tias tib neeg yuav tsum nyob hauv tsev vim muaj tus kab mob coronavirus.

Cov Neeg Xiam Oob Qhab Txoj Cai Hauv Wisconsin: ib lub koom haum hauv xeev uas pab cov neeg xiam oob khab tawm tswv yim txog yam lawv xav tau.



Cov Lus Sau Tseg:



Cov Lus Sau Tseg:



Cov Lus Sau Tseg:



WISCONSIN PAWG THAWJ COJ RAU COV NEEG
MUAJ XIAM OOB QHAB HAU V KEV LOJ HLOB